

**SAVOIR
QUOI
MANGER**



MAIGRIR

21 JOURS DE MENUS

Elisabeth Cerqueira et Marise Charron,
nutritionnistes, Dt.P.

**NOUVELLE
ÉDITION**
revue et
augmentée



MATIN

MIDI

SOIR

COLLATION



SHOUT **IT**
SHARE



Cet ouvrage a été élaboré par des nutritionnistes-diététistes afin de vous fournir des informations pertinentes pour améliorer vos habitudes alimentaires et ainsi favoriser votre santé et votre bien-être. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin agréé, qui est le seul à être en mesure de poser un diagnostic précis. Les recommandations de cet ouvrage ne se substituent pas à une prescription médicale.

© Elisabeth Cerqueira, Marise Charron et Les Publications Modus Vivendi inc., 2014,
et 2016 pour la présente édition.

LES PUBLICATIONS MODUS VIVENDI INC.

55, rue Jean-Talon Ouest
Montréal (Québec) H2R 2W8
CANADA

groupemodus.com

Éditeur : Marc G. Alain
Éditrice déléguée : Isabelle Jodoin
Éditrice de contenu et réviseure : Nolwenn Gouezel
Correctrice : Linda Nantel
Designers graphiques : Émilie Houle et Gabrielle Lecomte
Infographiste : Hélène Lamoureux
Photographe des recettes : André Noël (anoelphoto.com)
Styliste culinaire : Gabrielle Dalessandro
Photographe des auteures : Sergei Bergen (bergenarts.com)

Autres photographies :

- Camille Gyrya (camillegyrya.com), pour les pages 13, 26, 47, 49, 53, 57, 58, 61 et 76
- Dreamstime, pour les pages 5, 6, 11, 15, 17, 20, 22, 25, 29, 31, 32, 38, 43, 45, 50, 54, 63, 65, 67, 71, 73, 75, 81 à 101, 104, 106, 108, 112, 120, 124, 126, 128, 130, 145, 155, 156, 162, 165, 168, 174, 176, 178, 186 et 189
- iStock, pour les pages 36 et 116

ISBN version imprimée :

978-2-89523-947-5

ISBN versions numériques :

- ePub : 978-2-89523-969-7
- Kindle : 978-2-89523-970-3
- PDF : 978-2-89523-971-0

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2016

Tous droits réservés. Aucune section de cet ouvrage ne peut être reproduite, mémorisée dans un système central ou transmise de quelque manière que ce soit ou par quelque procédé électronique ou mécanique (photocopie, enregistrement ou autre) sans la permission écrite de l'éditeur.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC

**SAVOIR
QUOI
MANGER**



MAIGRIR

21 JOURS DE MENUS

**Elisabeth Cerqueira et Marise Charron,
nutritionnistes, Dt.P.**

MODUS VIVENDI

TABLE

des matières

INTRODUCTION	7
PERDRE LES KILOS EN TROP... SANS RESTRICTIONS!	8
Petit cours de biologie	10
Les causes probables du surpoids	14
Les conséquences du surpoids	16
À surveiller : l'IMC et le tour de taille	17
RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES	21
Bougez plus	22
Dormez suffisamment	26
Détendez-vous	28
Soyez autodiscipliné	30
Visualisez votre poids santé	31
RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES	33
Consommez des protéines matin, midi et soir	34
Prévoyez des collations protéinées	36
Mangez beaucoup de fibres	39
Hydratez-vous suffisamment	44
Recherchez la densité nutritionnelle	46
Consommez davantage d'aliments coupe-faim	48
Faites le plein de calcium et de vitamine D	51
Préférez les bons gras	54
Modérez vos apports en glucides raffinés	60
Limitez votre consommation d'alcool	64
Cessez le décompte des calories, pensez assiette santé	66
Écoutez vos signaux de faim et de satiété	68
Découvrez l'alimentation intuitive	70
Lisez attentivement les étiquettes	72
Faites de bons choix au restaurant	74
Les aliments à privilégier	76
Les incontournables!	77

LES MENUS	79
LES RECETTES	103
Petits-déjeuners	104
Soupes et salades	118
Plats principaux	136
Desserts et collations	168
À PROPOS DES AUTEURES	185
REMERCIEMENTS	187
RESSOURCES POUR LES PERSONNES EN SURPOIDS	188
INDEX DES RECETTES	190
CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS	191





INTRODUCTION

Pourquoi est-il si difficile dans les faits de perdre et de maintenir son poids ? Les éléments de réponse à cette énigme se trouvent dans les facteurs biologiques, psychologiques, sociaux et environnementaux. Selon des études scientifiques, entretenir de bonnes habitudes alimentaires et un mode de vie sain pendant un minimum de cinq ans est un prérequis essentiel à l'atteinte et au maintien d'un poids santé à long terme : deux défis qui, au final, ne font qu'un.

En ce qui concerne le traitement à proprement parler de l'embonpoint et de l'obésité, un constat clair se dégage : il faut nourrir son corps et surtout ne pas avoir recours à la privation. Aucun aliment pris isolément n'a le pouvoir de faire grossir. Ce sont plutôt la grosseur des portions ingérées et le déséquilibre alimentaire qui en résulte, ainsi que la gestion des émotions et le manque d'exercice physique au quotidien qu'on devrait mettre au banc des accusés lorsqu'il est question de difficultés à perdre et à maintenir son poids. Il faut se déprogrammer de la doctrine des régimes. La clé de la réussite ? Envisager l'aventure comme une philosophie de vie en apprenant à découvrir le plaisir de manger sainement de tout et en écoutant ses signaux de faim et de satiété.

L'approche la plus efficace pour réduire et stabiliser son poids associe non seulement une diminution de l'apport calorique journalier, mais aussi une augmentation de l'activité physique et une thérapie comportementale au besoin. De plus, cette approche doit vous permettre de manger de la même façon à la maison, chez des amis, au restaurant, en vacances, etc.

Nous avons rédigé cet ouvrage pour vous simplifier la vie au quotidien et vous permettre d'atteindre votre poids santé dans le respect de votre diversité corporelle et sans régime restrictif.

PERDRE LES KILOS EN TROP...

sans restrictions!

- Il n'existe pas de solution miracle pour perdre du poids. La seule méthode scientifiquement démontrée consiste avant tout à dépenser plus de calories qu'on en consomme. Pour atteindre son poids santé une bonne fois pour toutes, il est primordial de perdre les kilos superflus lentement, mais sûrement, grâce à des objectifs réalistes et à des moyens efficaces à court, moyen et long termes.
- Aucun régime ni produit amaigrissant ne peut vous faire perdre 10 kg (22 lb) en 14 jours sans nuire à votre santé. Les régimes particulièrement hypocaloriques peuvent provoquer des effets secondaires indésirables (étourdissements, constipation, diarrhée, irritabilité, difficulté à se concentrer, arythmie cardiaque, etc.).
- Une perte de poids lente et progressive semble permettre au corps de s'adapter.
- Les régimes amaigrissants peuvent conduire à un cercle vicieux. Après une certaine période de privation s'ensuit une perte de poids. Toutefois, la frustration résultant de la restriction entraîne une période rebond d'abus alimentaires, lesquels engendrent un sentiment d'échec, de la culpabilité et une diminution de l'estime de soi qui globalement peuvent compliquer considérablement la problématique de l'obésité, et relancer la spirale de plus belle. Arrêtez de culpabiliser si les produits ou les régimes miracles aux promesses alléchantes (pour ne pas dire mensongères) ne fonctionnent pas pour vous. Remettez plutôt en question la méthode choisie pour atteindre vos objectifs.
- Manger moins de 1200 calories par jour risquerait de ralentir votre métabolisme de façon notable et d'engendrer des carences en nutriments. Optez pour trois repas par jour et complétez, au besoin, par des collations protéinées.
- Les personnes qui s'astreignent à des régimes restrictifs en tout temps développent une relation obsessionnelle avec la nourriture, et leurs signaux de faim et de satiété se dérèglent.

- En se basant sur 31 études menées aux États-Unis et en Europe, des chercheurs américains ont constaté qu'il est possible de perdre entre 5 et 10 % de son poids dans les six premiers mois d'un régime, mais que de deux à cinq ans plus tard, deux personnes sur trois retrouvent leur poids d'avant régime (avec quelques kilos en plus). Il est donc important que votre démarche s'inscrive dans un mode de vie que vous pouvez maintenir pendant au moins cinq ans afin de ne pas reprendre trop de poids.
- Le poids affiché sur la balance varie en fonction non seulement des vêtements (environ 1 kg [2,2 lb]), mais aussi de la période du cycle menstruel, du niveau d'hydratation, de la consommation d'aliments salés, de la prise de certains médicaments, du gain musculaire résultant d'exercices de musculation ou encore de la constipation. Si vous faites une fixation sur le pèse-personne, vous devrez impérativement troquer le mot « obsession » par « observation » afin de rétablir une relation saine et respectueuse avec votre corps. Rappelez-vous que le poids santé n'est pas un chiffre à atteindre sur le pèse-personne, mais plutôt un bien-être à retrouver et à conserver.
- Perdre du poids est aussi bon pour le physique que pour le mental. Plus vous êtes préoccupé par votre poids et votre silhouette, plus vous risquez de souffrir de dépression, d'être angoissé et de ressentir un mal-être général. Certaines activités de la vie quotidienne (comme manger, s'habiller, se regarder dans un miroir ou encore faire du sport) peuvent alors générer beaucoup d'anxiété.
- En décidant d'agir pour contrôler votre poids, vous prenez en main votre destinée. Toutefois, pour exercer pleinement ce contrôle, il y a un outil indispensable : la discipline. Contrairement à la croyance populaire, ce n'est pas une contrainte, mais un pas vers la liberté de choix.

PETIT COURS DE BIOLOGIE

Pour assurer son métabolisme de base, maintenir sa température corporelle, sa croissance et son activité musculaire, l'organisme a besoin d'énergie, qu'il puise dans l'alimentation.

La dépense énergétique journalière dépend principalement de trois facteurs : le métabolisme de base, la thermogénèse des aliments et l'activité physique.

LE MÉTABOLISME DE BASE

Il correspond au coût énergétique nécessaire pour assurer les fonctions vitales quotidiennes du corps au repos, à jeun, éveillé et à température ambiante normale : battements du cœur, respiration, fonctionnement des organes, maintien de la température corporelle, etc. Il représente environ 60 à 75 % de la dépense énergétique quotidienne d'un individu sédentaire.

Propre à chacun, le métabolisme de base est influencé non seulement par le poids, la taille et le sexe, mais aussi par l'âge. En effet, à partir de 45 ans, on perd près de 10 % de notre masse musculaire tous les dix ans, et ce, au profit de la graisse corporelle. De plus, selon la littérature scientifique, la majorité des gens réduisent progressivement leur niveau d'activité physique en vieillissant. Il s'ensuit une sollicitation moindre des muscles et un déclin de la masse musculaire. Qui plus est, le cœur et le foie seraient moins énergivores au fur et à mesure que le corps vieillit. Concrètement, pour un même poids corporel, une femme de 50 ans a besoin de 300 à 500 calories de moins par jour comparativement à ses besoins à l'âge de 20 ans. Par conséquent, si elle continue de manger selon le budget énergétique de sa jeunesse, elle prendra inévitablement du poids. Bref, il n'est pas surprenant de voir s'accumuler les kilos si on ne procède à aucun changement compensatoire au niveau de l'activité physique ou de l'alimentation.

Le métabolisme de base peut également être influencé par certaines hormones, notamment thyroïdiennes. (N'hésitez pas à discuter avec votre médecin de la pertinence d'examens pour mesurer l'activité de votre glande thyroïde.)

Influence des régimes alimentaires restrictifs sur le métabolisme de base

Plus sensible à la restriction qu'à l'abondance, l'organisme se transforme en foyer à combustion lente en cas de privation prolongée ou intense (ex. : régimes sévères). Fruit d'une évolution s'étalant sur plusieurs millénaires, le corps humain interprète la privation comme une période de famine, et y répond par des mécanismes d'adaptation : système d'économie d'énergie transitoire et ralentissement généralisé.



LA THERMOGÉNÈSE DES ALIMENTS

Elle correspond au coût de la digestion des aliments pour les transformer en énergie. En d'autres termes, il faut dépenser de l'énergie pour pouvoir en stocker ! La thermogénèse représente environ 10 % de l'énergie dépensée dans une journée.

Saviez-vous que votre corps brûle deux à trois fois plus de calories pour la digestion des protéines que pour celle des glucides ?

À titre indicatif, 30 % des calories ingérées sous forme de protéines servent à l'assimilation de l'aliment, contre 10 % pour les glucides et 2 à 3 % pour les lipides.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bien évidemment, plus on bouge, plus on dépense. L'activité physique contribue à la hauteur de 20 à 30 % de la dépense énergétique quotidienne. C'est un facteur modifiable : involontairement (c'est-à-dire par le biais des activités physiques tout au long de la journée) ou volontairement (par la pratique d'activités sportives).

TOUT EST DANS L'ÉQUILIBRE DE LA BALANCE ÉNERGÉTIQUE !

Normalement, le corps comble ses besoins grâce à une alimentation équilibrée. L'intestin, qui est le siège de l'absorption des aliments, envoie des messages au cerveau quant à la disponibilité de chaque nutriment et les niveaux de réserves. Nous ressentons alors la faim ou, au contraire, un sentiment de satiété.

Tout excès dans les apports, s'il n'est pas compensé par une augmentation des dépenses (par l'exercice physique notamment), conduit à une prise de poids.



LES CAUSES PROBABLES DU SURPOIDS

L'excès d'apports énergétiques et le manque de dépenses ne sont pas les seuls responsables de la prise de poids, qu'elle aboutisse à l'obésité ou simplement à un embonpoint, car l'acte alimentaire est à la fois physiologique, psychologique et social.

Les causes du surpoids sont multiples :

- **Comportements alimentaires** : consommation élevée de boissons gazeuses, d'alcool (celui-ci favorise la surconsommation énergétique) et de restauration rapide, faibles apports en calcium, grosseur des portions, récompenses alimentaires dans la petite enfance, habitude de vider son assiette à tout prix, diminution de la fréquence des repas en famille, multiplication des occasions de manger, vitesse excessive d'ingestion et concentration de la prise alimentaire en fin de journée alors que la dépense énergétique est souvent moindre;
- **Facteur génétique** : prédisposition à l'obésité (la probabilité qu'un individu souffre d'obésité est de 10 % si aucun des parents n'est obèse, de 40 % si l'un des deux l'est et de 80 % si les deux parents le sont) et répartition du surplus du tissu adipeux dans différentes zones du corps;
- **Facteurs environnementaux** : accessibilité réduite aux légumes et aux fruits, mais élevée à des aliments riches en gras, en sucre et en sel, souvent très caloriques et peu nutritifs, manque d'activités physiques, automatisation du travail et des tâches à la maison, nombre d'heures devant la télévision, l'ordinateur ou la console de jeux, aménagement urbain non sécuritaire pour les enfants, urbanisation ne favorisant pas la marche et l'activité physique, transports passifs, publicités, pollution;
- **Émotions** : anxiété, ennui, solitude, colère, pensées négatives, image corporelle négative;
- **Moments charnières de la vie** : entrée à l'université, mariage, grossesse, deuil;
- **Conditions psychologiques** : dépression, schizophrénie;
- **Certains médicaments** : antidépresseurs, antipsychotiques, corticostéroïdes et bêtabloquants;

- **Conditions physiologiques :** fatigue, hypothyroïdie, syndrome de Cushing, résistance à l'insuline, excès d'insuline, lésion de l'hypothalamus (très rare), manque de sommeil, stress. Qui plus est, il semblerait que certains individus ont des signaux de satiété peu efficaces; «ils n'ont pas de fond». Pour d'autres, les besoins en macronutriments, particulièrement en glucides, se transforment en une véritable dépendance, telle une toxicomanie.



LES CONSÉQUENCES DU SURPOIDS

L'embonpoint et l'obésité sont associés à des risques pour la santé. Selon plusieurs études, les répercussions majeures sur l'organisme apparaissent habituellement après une période de 10 ans en surpoids.

RISQUES TRÈS ACCRUS :

- Diabète de type 2, désormais présent chez les enfants et les adolescents (90 % des diabétiques ont un surplus de poids)
- Hypertension
- Calculs biliaires (pierres au foie)
- Hypercholestérolémie (excès de cholestérol)
- Hypertriglycéridémie (augmentation du taux de certains lipides dans le sang)
- Apnée du sommeil

RISQUES MODÉRÉMENT ACCRUS :

- Troubles cardiaques
- Accidents vasculaires cérébraux
- Insuffisance cardiaque
- Arythmie cardiaque (perturbation du rythme du cœur)
- Arthrose
- Goutte

RISQUES LÉGÈREMENT ACCRUS :

- Cancers hormonodépendants (endomètre, sein, ovaire, col de l'utérus, prostate) et du côlon
- Baisse de la fertilité chez l'homme et la femme
- Démence
- Lombalgies (douleurs au bas du dos)
- Phlébites (obstructions d'une veine)
- Reflux gastro-œsophagien

À SURVEILLER : L'IMC ET LE TOUR DE TAILLE

L'indice de masse corporelle (IMC) permet d'évaluer le risque pour la santé d'un individu en fonction de son poids et de sa taille. Il s'applique aux personnes âgées de 18 à 65 ans, sauf les athlètes, les femmes enceintes et les personnes de moins de 91 cm (3 pi) ou de plus de 2,10 m (6 pi 11 po).

CALCUL DE VOTRE IMC

Poids (en lb) ÷ 2,2 = _____ kg

Taille (en m) x taille (en m) = _____ m²

Poids (en kg) ÷ taille multipliée par elle-même (en m²) = IMC (en kg/m²)

Exemple :

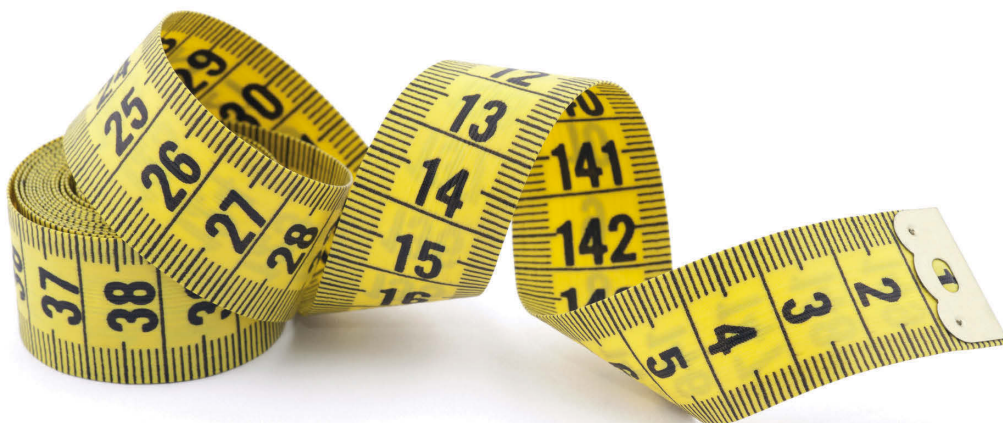
Vous pesez 95 kg (209 lb) et mesurez 1 m 81 (5 pi 11 po).

$95 \div (1,81 \times 1,81)^2 = 29$

Un IMC de 29 correspond à un excès de poids et à un risque accru de développer des problèmes de santé.

Voir tableau, p. 18.

L'IMC a toutefois ses limites : surestimation du gras corporel chez les personnes qui ont une masse musculaire importante et sous-estimation chez celles qui sont très sédentaires. Par ailleurs, l'IMC ne donne aucune information sur la répartition de la graisse corporelle.



CLASSIFICATION	POIDS INSUFFISANT	POIDS SANTÉ	EXCÈS DE POIDS	OBÉSITÉ CLASSE 1	OBÉSITÉ CLASSE 2	OBÉSITÉ CLASSE 3
RISQUE	ÉLEVÉ	MOINDRE	ACCRU	ÉLEVÉ	TRÈS ÉLEVÉ	EXTRÊMEMENT ÉLEVÉ
IMC	18,5 ET MOINS	ENTRE 19 ET 24,9	ENTRE 25 ET 29,9	ENTRE 30 ET 34,9	ENTRE 35 ET 39,9	40 ET PLUS
TAILLE	POIDS					
1,42 m 4 pi 8 po	< 39 kg < 85 lb	39 à 50 kg 85 à 111 lb	51 à 60 kg 112 à 133 lb	61 à 71 kg 134 à 156 lb	72 à 81 kg 157 à 178 lb	> 81 kg > 178 lb
1,45 m 4 pi 9 po	< 40 kg < 88 lb	40 à 52 kg 88 à 115 lb	53 à 62 kg 116 à 138 lb	63 à 73 kg 139 à 161 lb	74 à 83 kg 162 à 184 lb	> 83 kg > 184 lb
1,48 m 4 pi 10 po	< 41 kg < 91 lb	41 à 54 kg 91 à 119 lb	55 à 65 kg 120 à 143 lb	66 à 75 kg 144 à 167 lb	76 à 86 kg 168 à 191 lb	> 86 kg > 191 lb
1,50 m 4 pi 11 po	< 43 kg < 94 lb	43 à 55 kg 94 à 123 lb	56 à 67 kg 124 à 148 lb	68 à 78 kg 149 à 173 lb	79 à 90 kg 174 à 198 lb	> 90 kg > 198 lb
1,52 m 5 pi	< 44 kg < 97 lb	44 à 57 kg 97 à 127 lb	58 à 69 kg 128 à 153 lb	70 à 81 kg 154 à 179 lb	82 à 92 kg 180 à 204 lb	> 92 kg > 204 lb
1,55 m 5 pi 1 po	< 46 kg < 101 lb	46 à 60 kg 101 à 132 lb	61 à 71 kg 133 à 158 lb	72 à 84 kg 159 à 185 lb	85 à 95 kg 186 à 211 lb	> 95 kg > 211 lb
1,57 m 5 pi 2 po	< 47 kg < 104 lb	47 à 61 kg 104 à 136 lb	62 à 74 kg 137 à 163 lb	75 à 86 kg 164 à 191 lb	87 à 99 kg 191 à 218 lb	> 99 kg > 218 lb
1,60 m 5 pi 3 po	< 48 kg < 107 lb	48 à 64 kg 107 à 141 lb	65 à 76 kg 142 à 169 lb	77 à 89 kg 170 à 197 lb	90 à 102 kg 198 à 225 lb	> 102 kg > 225 lb
1,63 m 5 pi 4 po	< 50 kg < 111 lb	50 à 65 kg 111 à 145 lb	66 à 79 kg 146 à 174 lb	80 à 92 kg 175 à 203 lb	93 à 105 kg 204 à 232 lb	> 105 kg > 232 lb
1,65 m 5 pi 5 po	< 51 kg < 114 lb	51 à 67 kg 114 à 150 lb	68 à 81 kg 151 à 180 lb	82 à 95 kg 181 à 210 lb	96 à 109 kg 211 à 240 lb	> 109 kg > 240 lb
1,68 m 5 pi 6 po	< 53 kg < 118 lb	53 à 70 kg 118 à 154 lb	71 à 84 kg 155 à 185 lb	85 à 98 kg 186 à 216 lb	99 à 112 kg 217 à 247 lb	> 112 kg > 247 lb
1,70 m 5 pi 7 po	< 55 kg < 121 lb	55 à 72 kg 121 à 159 lb	73 à 86 kg 160 à 191 lb	87 à 105 kg 192 à 233 lb	106 à 116 kg 234 à 255 lb	> 116 kg > 255 lb
1,73 m 5 pi 8 po	< 56 kg < 125 lb	56 à 74 kg 125 à 164 lb	75 à 89 kg 165 à 197 lb	90 à 104 kg 198 à 230 lb	105 à 119 kg 231 à 262 lb	> 119 kg > 262 lb
1,75 m 5 pi 9 po	< 58 kg < 129 lb	58 à 76 kg 129 à 169 lb	77 à 91 kg 170 à 202 lb	92 à 107 kg 203 à 236 lb	108 à 122 kg 237 à 270 lb	> 122 kg > 270 lb
1,78 m 5 pi 10 po	< 60 kg < 132 lb	60 à 79 kg 132 à 174 lb	80 à 94 kg 175 à 208 lb	95 à 110 kg 209 à 243 lb	111 à 126 kg 244 à 278 lb	> 126 kg > 278 lb
1,80 m 5 pi 11 po	< 61 kg < 136 lb	61 à 81 kg 136 à 179 lb	82 à 97 kg 180 à 214 lb	98 à 113 kg 215 à 250 lb	114 à 130 kg 251 à 286 lb	> 130 kg > 286 lb
1,83 m 6 pi	< 63 kg < 140 lb	63 à 83 kg 140 à 184 lb	84 à 100 kg 185 à 220 lb	101 à 116 kg 221 à 257 lb	117 à 133 kg 258 à 294 lb	> 133 kg > 294 lb
1,85 m 6 pi 1 po	< 65 kg < 144 lb	65 à 85 kg 144 à 189 lb	86 à 103 kg 190 à 227 lb	104 à 120 kg 228 à 265 lb	121 à 137 kg 266 à 302 lb	> 137 kg > 302 lb
1,88 m 6 pi 2 po	< 67 kg < 148 lb	67 à 88 kg 148 à 194 lb	89 à 105 kg 195 à 233 lb	106 à 123 kg 234 à 272 lb	124 à 141 kg 273 à 311 lb	> 141 kg > 311 lb

Le tour de taille est un indicateur de santé plus fiable que l'IMC.

Tour de taille	Homme	Femme
Tour de taille souhaitable	inférieur à 94 cm (37 po)	inférieur à 80 cm (32 po)
Tour de taille pour lequel le risque de développer des problèmes de santé est accru	supérieur à 102 cm (40 po)	supérieur à 88 cm (35 po)

L'obésité abdominale se définit par un tour de taille supérieur à 88 cm (34 ½ po) pour les femmes et à 102 cm (40 po) pour les hommes.

Un tour de taille élevé trahit une accumulation de gras abdominal et représente un risque aggravé pour la santé : augmentation proportionnelle des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et de mortalité, et ce, tant chez les personnes ayant un IMC satisfaisant que chez les obèses.

Chaque augmentation de 10 cm (4 po) du tour de taille augmente le risque de mortalité de 25 % chez les femmes, et de 16 % chez les hommes. Même si l'IMC est satisfaisant, dès que le tour de taille devient trop élevé, il est primordial d'y remédier. L'accumulation d'adiposité abdominale se traduit par une sécrétion plus élevée de cholestérol, d'insuline et de molécules pro-inflammatoires, ce qui peut favoriser l'apparition du diabète, de maladies cardiovasculaires et de cancers, pour ne nommer que ces pathologies.

Différentes études montrent que si vous souffrez d'embonpoint, perdre ne serait-ce que 5 à 10 % de votre poids corporel permet d'améliorer la santé de façon notable : diminution des risques de maladies cardiaques, d'accident vasculaire cérébral, d'hypertension, de diabète et de certaines formes de cancer.



RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Même s'il est évident que la solution à vos kilos en trop se trouve principalement dans votre assiette, apporter des changements à votre mode de vie (activité physique, sommeil et gestion du stress) est également incontournable si vous voulez perdre du poids sans jamais le reprendre.

RECOMMANDATIONS :

1. Bougez plus
2. Dormez suffisamment
3. Détendez-vous
4. Soyez autodiscipliné
5. Visualisez votre poids santé

1 BOUGEZ PLUS

La stratégie la plus efficace pour perdre du poids est l'augmentation de la fréquence et de l'intensité de l'activité physique associée à une réduction des apports alimentaires. La perte de poids, uniquement par le biais de l'exercice physique, est de l'ordre de 2 à 3 %, et les effets à long terme sont décevants. De son côté, la modification des comportements alimentaires, si elle n'est pas associée à une plus grande dépense énergétique, diminuerait le métabolisme de base, engendrant ainsi une plus grande difficulté à maintenir son poids. Il est donc important de combiner exercice et saine alimentation pour atteindre son poids santé et le maintenir à vie.

Qui plus est, lors de pertes pondérales, le métabolisme de base diminue proportionnellement à la perte de masse musculaire et adipeuse : qui dit moins de masse, dit moins de besoins énergétiques.

RECOMMANDATIONS POUR ATTEINDRE UN POIDS SANTÉ

Adultes : 150 minutes (2 heures et demie) ou plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par semaine.

Enfants et adolescents : 90 minutes (1 heure et demie) d'activité physique par jour.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE CONTRÔLE DU POIDS

- Deux ou trois séances d'exercices de musculation par semaine contribuent à maintenir la masse musculaire et favorisent la perte de poids sous forme de graisse et non de muscles.
- Plus un individu est actif, plus son corps régule facilement la faim et la satiété; les apports et les dépenses énergétiques s'équilibrent naturellement.
- L'intensité de l'effort est le facteur le plus important : plus la fréquence cardiaque est élevée, plus la dépense de calories est importante.
- Il est important de multiplier les occasions de bouger tout au long de la journée : jouer avec les enfants, se déplacer souvent dans la maison ou au travail, faire le ménage, monter et descendre des escaliers, garer la voiture plus loin ou descendre à un arrêt de bus plus tôt que d'habitude, etc. Bouger constamment peut faire brûler jusqu'à 350 calories par jour.
- Dépenser 100 calories de plus par jour contribue à prévenir le gain de poids à long terme.

L'entraînement fractionné à intensité très élevée

Dans ce type d'entraînement cardiovasculaire, des phases à très haute intensité sont alternées avec des phases de récupération. Cela permet d'augmenter la production de chaleur ainsi que le métabolisme de base, et de diminuer de façon notable l'appétit pendant les quelques heures qui suivent l'exercice, facilitant ainsi la perte de graisse tout en conservant la masse musculaire.

Une étude a montré qu'un tel entraînement sur 15 semaines engendre une plus grande perte de graisse qu'un programme de 20 semaines avec des entraînements à intensité moyenne continue; la perte de graisse chez les sujets ayant suivi le programme fractionné serait neuf fois plus grande ! Toutefois, cette technique ne convient pas nécessairement à tous, et il est préférable d'y aller progressivement. Un contrôle médical est d'ailleurs requis avant de s'y soumettre.

Exemples de dépenses caloriques en fonction de l'activité physique*

Activité physique	Dépense énergétique moyenne
1 heure de squash	800 Cal
1 heure de saut à la corde	700 Cal
1 heure de rameur	600 Cal
1 heure de natation	600 Cal
1 heure de course à pied	600 Cal
1 heure de vélo	500 à 800 Cal selon l'intensité
1 heure d'aérobic	500 à 600 Cal selon l'intensité
20 à 30 minutes de marche rapide	100 Cal
10 minutes de course à pied	100 Cal
Monter et descendre des escaliers (20 étages)	70 Cal

*pour une femme de 70 kg (155 lb)



2 DORMEZ SUFFISAMMENT

Il semble que la privation chronique de sommeil augmente le risque de prendre du poids en raison de l'influence de certaines hormones, dont la leptine et la ghréline. La première contribue au message de satiété (coupe-faim) tandis que la deuxième stimule la faim. Moins on dort, plus le taux de leptine est bas et plus le taux de ghréline est élevé. C'est pourquoi le manque de sommeil augmente l'appétit. D'ailleurs, bien des gens croient qu'ils ont faim alors qu'en fait, ils sont simplement fatigués et ont besoin de sommeil. Qui plus est, ce dérèglement pousse à manger des aliments riches en glucides et en lipides, ce qui ne favorise en aucun cas la perte de poids !



CONSEILS POUR VOUS AIDER À MIEUX DORMIR

- Le matin et le midi, faites le plein d'aliments riches en tryptophane (un acide aminé qui stimule la sécrétion de sérotonine, précurseur chimique de la mélatonine, l'hormone qui favorise le sommeil). On trouve les tryptophanes notamment dans la dinde, les œufs, le poulet, le thon, les légumineuses, le quinoa, le riz brun, le chocolat, mais aussi dans certains produits laitiers (lait, parmesan), les produits à base de soya, certains fruits (banane, datte, figue) et certaines noix et graines (amandes, arachides, graines de citrouille, noix de cajou).
- Le soir, prenez un repas riche en glucides à index glycémique élevé, pauvre en fibres, en protéines et en matière grasse. Mangez par exemple des céréales, du couscous, des gnocchis, du maïs, des pâtes alimentaires bien cuites et non al dente ou des pommes de terre pelées ou en purée. Attention : cette suggestion s'applique uniquement en cas de troubles du sommeil et elle doit être temporaire; dès que possible, revenez aux recommandations alimentaires données dans cet ouvrage (p. 33).
- Terminez le repas du soir avec une autre source de glucides : melon d'eau, datte, figue, banane, compote de fruits.
- Évitez l'alcool et les sources de caféine (café, thé, boissons énergisantes, chocolat, colas) dans les six heures précédant le coucher.
- Faites de l'exercice dans la journée (30 à 60 minutes) pour avoir un meilleur sommeil. Évitez toutefois d'en faire le soir.
- Instaurez un rituel pour le coucher : cela signalera à votre corps qu'il est temps de se reposer. Il faut se coucher et se lever toujours aux mêmes heures, même le week-end.

3 DÉTENDEZ-VOUS

Certaines hormones, lorsqu'elles sont sécrétées en grande quantité, peuvent entraîner une prise de poids. Il s'agit notamment du cortisol, qui peut engendrer l'accumulation de gras abdominal. Selon certaines études, les personnes ayant un surplus de gras au niveau du ventre produisent davantage de cortisol lorsqu'elles sont stressées. De plus, celles qui sécrètent plus de cortisol ont tendance à manger davantage en situation de stress. Le taux de cette hormone naturellement présente dans le corps est normalement plus élevé le matin que le soir. Toutefois, sous l'effet du stress chronique, l'organisme sécrète du cortisol tout au long de la journée.

Le stress modifie également les sécrétions de leptine et de ghréline, lesquelles contrôlent l'appétit, ainsi que de certaines hormones qui ont un effet indirect sur le métabolisme (hormone de croissance, hormones thyroïdiennes, insuline, etc.).

Plusieurs comportements associés au stress jouent également un rôle important dans le gain de poids. Les personnes stressées ont en effet tendance à :

- manger précipitamment, vider leur assiette rapidement et grignoter souvent;
- manger beaucoup d'aliments transformés et manquer de motivation pour cuisiner sainement;
- ne pas écouter leurs signaux de faim et de satiété;
- succomber à des compulsions alimentaires pour des aliments sucrés, salés et gras;
- ne pas faire suffisamment d'activités physiques.

Pour limiter la consommation compensatoire de nourriture favorisée par la nervosité, il est important non seulement de planifier les menus pour éviter de manger tout ce qui tombe sous la main en situation de stress, mais aussi et surtout, de manger lentement et consciemment. Veillez à ne pas vous laisser distraire : ne prenez pas vos repas devant la télévision ou votre ordinateur et ne mangez pas en conduisant. Savourez chaque bouchée.

CONSEILS POUR VOUS AIDER À RÉDUIRE LE STRESS

- Faites de la méditation ou écoutez de la musique.
- Pratiquez régulièrement une activité physique ou faites du yoga.
- Écrivez vos pensées positives dans un journal.
- Lisez des livres sur la visualisation.
- Riez souvent.
- Écoutez votre respiration pendant 1 à 5 minutes : inspirez profondément pendant 5 secondes et expirez pendant 5 secondes.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'heures de sommeil.
- Buvez des tisanes calmantes (camomille, tilleul ou valériane).



4 SOYEZ AUTODISCIPLINÉ

Passer à l'action a une conséquence positive et puissante : la possibilité de prendre le contrôle de sa destinée. Pour cela, il y a un outil indispensable : la discipline, qui, contrairement à la croyance populaire, n'est pas une contrainte, mais bel et bien un pas vers la liberté de choix.

Pour mener à bien vos projets, vous devez avoir une motivation profonde et une foi inébranlable quant à votre capacité à aller jusqu'au bout de vos rêves; et sachez qu'avec un minimum d'autodiscipline, vous serez en mesure de réaliser vos projets les plus fous.

Il faut accorder la priorité à vos objectifs de remise en forme et d'alimentation, plutôt que d'essayer de les ajuster au tourbillon de votre vie.

- Tenez un journal alimentaire, non pas pour entretenir une fixation sur les calories, mais pour prendre conscience de ce que vous ingérez et ainsi vous assurer d'avoir chaque jour tout ce qui est essentiel à votre santé.
- Pesez-vous chaque semaine, mais pas plus d'une fois. Les études démontrent que les personnes qui se pèsent une fois par semaine maintiennent plus facilement leur poids à long terme.
- Établissez votre programme et suivez-le, peu importe le lieu ou les gens qui vous entourent.
- Planifiez et respectez vos horaires d'entraînement au même titre qu'un rendez-vous chez le médecin ou avec un client.
- Écoutez vos signaux de satiété et de faim afin de ne pas céder à la tentation des sens ni à la pression sociale ou culturelle qui vous pousse à vider votre assiette.
- Ne reliez pas votre motivation aux résultats sur le pèse-personne ni aux compliments. Mettez plutôt sur des bases solides comme votre potentiel de réussite pour l'atteinte de vos objectifs de poids et de mieux-être à long terme.

5 VISUALISEZ VOTRE POIDS SANTÉ

Des recherches scientifiques dans le domaine des neurosciences ont mis en lumière l'existence d'un lien entre la pensée positive et l'atteinte des objectifs de santé.

- Écrivez vos objectifs au présent : « J'ai atteint mon poids santé », « Mon corps est en bonne santé », « Je suis bien dans ma peau », « Je suis en bonne santé », etc.
- Visualisez-vous comme ayant déjà atteint vos objectifs.
- Chaque jour, répétez inlassablement des pensées positives afin d'amorcer une « reprogrammation » de la partie non consciente de votre cerveau. La science a démontré qu'il est possible de créer de nouvelles pensées positives grâce à cette méthode.
- Parlez positivement de votre corps, de votre santé et de votre vie.
- Entourez-vous de gens positifs, car vous êtes la somme des personnes de votre entourage immédiat.





RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

L'alimentation est indéniablement un élément-clé de la stratégie visant à réduire les risques de maladies chroniques associées au surplus de poids.

Voici donc quelques recommandations alimentaires pour vous aider à équilibrer votre alimentation et ainsi vous prémunir contre d'éventuelles complications.

Nous vous encourageons à solliciter l'aide d'un nutritionniste-diététiste pour établir un plan nutritionnel personnalisé qui respecte vos goûts, vos réalités et votre état de santé.

RECOMMANDATIONS :

1. Consommez des aliments protéinés matin, midi et soir
2. Prévoyez des collations protéinées
3. Mangez beaucoup de fibres
4. Hydratez-vous suffisamment
5. Recherchez la densité nutritionnelle
6. Consommez davantage d'aliments coupe-faim
7. Faites le plein de calcium et de vitamine D
8. Préférez les bons gras
9. Modérez vos apports en glucides raffinés
10. Limitez votre consommation d'alcool
11. Cessez le décompte des calories, pensez assiette santé
12. Écoutez vos signaux de faim et de satiété
13. Découvrez l'alimentation intuitive
14. Lisez attentivement les étiquettes
15. Faites de bons choix au restaurant

1 CONSOMMEZ DES PROTÉINES MATIN, MIDI ET SOIR

Le niveau d'activité physique, la condition médicale et l'âge sont à considérer pour déterminer les besoins en protéines, qui, selon des données scientifiques récentes, seraient plus élevés lorsque les personnes désirent perdre du poids : environ 1,2 g de protéines par kg de poids corporel par jour, pour les adultes. Pour éviter tout calcul, inspirez-vous simplement de nos menus et fiez-vous surtout à vos signaux de faim pour combler vos besoins nutritionnels en protéines.

Les personnes consommant suffisamment de protéines ont un métabolisme au repos plus élevé. Les protéines permettent de maintenir la masse musculaire et ont un effet coupe-faim, en plus de stabiliser la glycémie. Il est donc primordial de bien répartir les apports en protéines au cours de la journée afin d'éviter la chute brutale de la glycémie (taux de sucre dans le sang), qui est à l'origine des rages alimentaires. Idéalement, et quel que soit votre poids, consommez au plus 30 g de protéines par repas et au moins 20 g le matin, ce qui correspond par exemple à 100 g de viande le midi et le soir, et à une omelette (deux ou trois gros œufs) avec un verre de lait le matin (voir les meilleures sources de protéines, p. 35). Un petit-déjeuner protéiné aide l'organisme à brûler plus de calories tout au long de la journée. Attention, car au-delà de 30 g de protéines par repas, le corps ne peut plus les utiliser, à moins d'être très actif ou un athlète.

CONSEILS POUR CONSOMMER IDÉALEMENT LES PROTÉINES

- Respectez le plus possible la répartition gagnante des protéines (environ $\frac{1}{3}$ le matin, $\frac{1}{3}$ le midi et $\frac{1}{3}$ le soir), et optez pour des collations protéinées (voir p. 36).
- Le matin, consommez au moins 20 g de protéines au petit-déjeuner (fromage à 20 % M.G. ou moins, fromage cottage, œufs, lait ou boisson de soya nature). Si vous n'avez pas beaucoup d'appétit au réveil, un smoothie protéiné fera l'affaire.
- Le midi et le soir, remplissez le quart de l'assiette avec des protéines maigres hautement nutritives (voir p. 48).

Les meilleures sources de protéines animales

ALIMENT	PORTION	TENEUR EN PROTÉINES (en g)
Viande, volaille, poisson, fruits de mer	100 g (3 ½ oz) cuit	21 à 28
Fromage cottage, yogourt grec nature	130 g (½ tasse)	12 à 14
Yogourt	195 g (¾ tasse)	8
Lait 1 %, 2 % ou 3,25 % M.G.	250 ml (1 tasse)	8
Œuf	1 œuf (50 g)	6

Source : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, version 2010.

Les meilleures sources de protéines végétales

ALIMENT	PORTION	TENEUR EN PROTÉINES (en g)
Tofu ferme, extra ferme ou ordinaire	100 g (3 ½ oz)	14
Haricots (blancs, noirs, rouges, pinto, mungo), lentilles	130 g (¾ tasse)	11 à 13
Pois chiches, fèves de soya rôties	30 g (¼ tasse)	11
Beurre d'arachide ou de noix	2 c. à soupe	7,5
Noix de toutes sortes	30 g (¼ tasse)	4,5

Source : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, version 2010.

2 PRÉVOYEZ DES COLLATIONS PROTÉINÉES

Avant d'aller plus loin, il importe de clarifier un point : si vous ne ressentez pas le besoin d'une collation, écoutez et respectez vos signaux et n'en consommez pas. Soyez à l'écoute de votre corps !

La collation doit être prise dès que vous ressentez un petit creux correspondant à un début de vraie faim. Si vous négligez cet entre-deux, vous risquez de vous présenter affamé au repas suivant, ce qui vous amènera à manger compulsivement.

Quand l'écart entre les repas dépasse 4 heures, une collation protéinée (5 à 10 g de protéines) combinée à une source de glucides (15 g) vous permettra de poursuivre vos activités avec une énergie et une concentration soutenues. Par exemple, 130 g (½ tasse) de yogourt nature et 2 clémentines relèveront ce double défi. Le tableau ci-contre vous indique plusieurs combinaisons possibles. Notez bien que le but n'est pas de tout mesurer, mais de vous donner un repère quant à la grosseur d'une collation afin de ne pas transformer celle-ci en repas.



EXEMPLES DE COMBINAISONS

ALIMENTS CONTENANT DES PROTÉINES	+	ALIMENTS CONTENANT DES GLUCIDES
30 g (¼ tasse) de noix (1 petite poignée)		1 pomme
130 g (½ tasse) de yogourt nature + 1 c. à café de son d'avoine		1 quartier de melon cantaloup
180 ml (¾ tasse) de boisson de soya nature ou de lait 1 % ou 2 % M.G.		1 orange
120 g (½ tasse) de fromage cottage		1 kiwi
130 g (½ tasse) de yogourt nature		2 clémentines
1 œuf à la coque		16 raisins
1 c. à soupe de beurre d'arachide ou d'amande		1 tranche de pain de grains entiers
180 ml (¾ tasse) de boisson de soya nature ou de lait 1 % ou 2 % M.G.		20 g (½ tasse) de céréales complètes (moins de 5 g de sucre par portion) + 1 c. à soupe de raisins secs
30 g (1 oz) de fromage ferme 20 % M.G. ou moins		Crudités, à volonté
180 ml (¾ tasse) de soupe aux lentilles		4 craquelins de grains entiers
1 tranche de fromage 20 % M.G. ou moins		½ bagel multigrain
20 g (¾ oz) de saumon fumé + 1 c. à soupe de fromage de chèvre		2 galettes de riz brun
180 ml (¾ tasse) de boisson de soya nature ou de lait 1 % ou 2 % M.G.		1 muffin de grains entiers fait maison (recette contenant un maximum de 50 g [¼ tasse] de sucre pour 12 muffins)
8 amandes (1 petite poignée)		2 dattes
130 g (½ tasse) de yogourt grec nature + 8 amandes		130 g (½ tasse) de compote de pommes non sucrée
65 g (¼ tasse) de houmous		½ pain pita de grains entiers
30 g (1 oz) de fromage ferme 20 % M.G. ou moins		Branches de céleri, à volonté
1 ou 2 grosses boules de fromage bocconcini		140 g (1 tasse) de tomates cerises



3 MANGEZ BEAUCOUP DE FIBRES

Les fibres alimentaires rassasient et prolongent le sentiment de satiété entre les repas, permettant ainsi de mieux contrôler son poids, et ce, sans recourir à la privation.

Les fibres insolubles régularisent le transit intestinal, procurent un effet coupe-faim (longue mastication et digestion) et joueraient un rôle de prévention contre l'apparition de certains types de cancer (côlon, rectum, sein). On les trouve dans les céréales à grains entiers (notamment le couscous intégral, le seigle, le quinoa et le riz brun), dans le son des céréales, les graines, les noix, les pois chiches, les fruits et les légumes.

Les fibres solubles diminuent le risque cardiovasculaire et de diabète de type 2 en maintenant un taux de cholestérol sanguin normal et en permettant un meilleur contrôle de la glycémie, car elles ralentissent l'absorption intestinale des glucides. On les trouve dans certaines céréales (ex. : avoine, son d'avoine, orge mondé, psyllium), les légumes (ex. : asperges, brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, pommes de terre non pelées), les graines de lin moulues, les légumineuses (ex. : lentilles, pois chiches), les fruits (ex. : agrumes, bananes, fraises, poires, pommes non pelées, prunes).

L'apport quotidien recommandé est de 25 g de fibres (solubles et insolubles) pour les femmes et de 38 g pour les hommes. Augmentez graduellement vos apports pour éviter les flatulences. N'oubliez pas que pour bien faire leur travail, les fibres ont besoin d'eau : buvez de 6 à 8 verres d'eau quotidiennement (voir p. 44).

Les meilleures sources de fibres

PRODUITS CÉRÉALIERS	TENEUR EN FIBRES (en g)
35 g (½ tasse) de céréales All-Bran Original	12
30 g (⅓ tasse) de céréales All-Bran Buds avec psyllium	11
85 g (environ 3 oz) de spaghettis enrichis d'inuline Catelli Smart ^{MC}	8
35 g (1 tasse) de céréales à grains entiers Bran Flakes	5
1 c. à soupe de psyllium, en poudre ou en flocons (Metamucil®)	5
2 c. à soupe de son de blé	3,1
1 petit muffin au son	2,5
1 tranche de pain de blé entier	2,4
75 g (½ tasse) de spaghettis de blé entier cuits	2,4
100 g (½ tasse) riz brun cuit	2
4 à 6 biscottes ou craquelins de grains entiers	2
90 g (½ tasse) de gruau cuit	1,5
80 g (½ tasse) de quinoa cuit	1,4
2 c. à soupe de son d'avoine	1,3

NOIX, GRAINES ET LÉGUMINEUSES	TENEUR EN FIBRES (en g)
2 c. à soupe de graines de chia	8
100 g (½ tasse) de légumineuses cuites	7
2 c. à soupe de graines de lin	6
2 c. à soupe de noix mélangées ou de graines de chanvre	2
1 c. à soupe de beurre d'arachide	1,3

FRUITS ET LÉGUMES	TENEUR EN FIBRES (en g)
320 g (2 tasses) de légumes	10
140 g (1 tasse) de mûres ou de framboises	8
½ avocat	7
2 kiwis	5,4
1 poire moyenne non pelée	5
150 g (1 tasse) de bleuets	4
1 pomme de terre moyenne non pelée, cuite au four	3,8
1 orange	3,4
130 g (1 tasse) de chou kale cuit	2,6
35 g (¼ tasse) de raisins secs ou de canneberges séchées	1,5
3 abricots, dattes ou pruneaux séchés	1,5
60 g (½ tasse) de bulbe de fenouil cru	1,4
125 ml (½ tasse) de jus de légumes	1

CONSEILS POUR CONSOMMER PLUS DE FIBRES

- Choisissez des aliments contenant au moins 2 g de fibres par portion.
- Ajoutez 1 à 2 c. à soupe de son d'avoine ou de psyllium dans vos yogourts, gruaux et soupes.
- Recherchez les grains entiers : riz brun, orge, quinoa, seigle, pâtes de blé entier, couscous intégral.
- Remplacez la farine blanche par de la farine de grains entiers ou en partie par de la farine de quinoa, dans vos recettes de pains, croûtes à pizza ou à quiche, muffins et croustades.
- Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes riches en fibres et mangez deux ou trois fruits par jour (ex. : petits fruits, poires).
- Préparez des smoothies à base de fruits et de légumes (ex. : épinards, chou kale, branches de céleri) pour augmenter leur teneur en fibres.



4 HYDRATEZ-VOUS SUFFISAMMENT

Principal constituant du corps humain (environ 60 %), l'eau permet de transporter les éléments nutritifs vers les cellules et de maintenir la température corporelle, sans compter qu'elle participe à toutes les réactions chimiques de l'organisme. L'eau joue également un rôle de protection, notamment en permettant l'élimination des toxines dans les urines. Le maintien de l'équilibre hydrique de l'organisme repose sur le remplacement de l'eau perdue (sueur, transpiration, respiration, urine, selles). Pour ce faire, il est essentiel de s'hydrater régulièrement. La déshydratation peut provoquer des maux de tête, des étourdissements et des difficultés de concentration.

Bien que l'eau ne possède pas de propriétés amaigrissantes, le fait de ne pas en boire assez ou d'être déshydraté peut vous donner l'impression d'avoir faim.

Le tissu adipeux emmagasine différents polluants de l'environnement (insecticides, pesticides, solvants, etc.). Lors de l'amaigrissement, ces composés emmagasinés au fil des années circulent de nouveau dans l'organisme. La perte de poids doit donc se faire lentement afin de ne pas provoquer une libération massive de ces substances, car elle entraînerait une baisse du métabolisme, entravant alors la perte de poids en raison du dérèglement de la glande thyroïde. Raison de plus pour bien s'hydrater afin de les éliminer !

En moyenne, les besoins quotidiens en eau sont de 3,7 litres pour un homme adulte et de 2,7 litres pour une femme. Toutefois, ils varient selon la température et l'activité physique. Les aliments procurent entre 0,5 et 1 litre d'eau par jour. Pour une bonne hydratation, il est recommandé de boire de 6 à 8 verres d'eau quotidiennement.

CONSEILS POUR BIEN VOUS HYDRATER

- Buvez par petites gorgées, tout au long de la journée.
- Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main et remplissez-la régulièrement.
- Aromatisez votre eau avec un peu de jus de fruits, de la menthe, des tranches d'agrumes (citron, lime ou orange) ou des fruits surgelés. Vous pouvez aussi laisser infuser un sachet de thé vert ou de tisane au réfrigérateur pour avoir un thé glacé savoureux et sain.
- Consommez beaucoup de légumes et de fruits. Riches en eau, ils vous maintiendront bien hydratés.
- Remplacez les jus et les boissons gazeuses par de l'eau.



5 RECHERCHEZ LA DENSITÉ NUTRITIONNELLE

La densité nutritionnelle d'un aliment se définit par le rapport entre le contenu en micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments) et le nombre de calories qu'il contient. Ainsi, un aliment contenant suffisamment de nutriments par rapport aux calories qu'il apporte est un bon choix. À l'inverse, lorsque l'aliment fournit peu de nutriments, mais beaucoup de calories, on dira qu'il a une faible densité nutritionnelle et une densité énergétique élevée.

Par exemple, les produits laitiers sont pauvres en gras (faible densité énergétique) et riches en calcium (densité nutritionnelle élevée). Ils ont donc un impact positif sur la gestion du poids.

Pour perdre du poids, il est impératif de consommer des aliments dont la densité nutritionnelle est élevée, car ils favorisent la régulation de la faim et de la satiété. Il s'agit notamment des légumes, fruits, produits laitiers pauvres en gras, légumineuses, œufs et produits céréaliers de grains entiers. Accordez une place de choix aux produits saisonniers, car ils sont hautement nutritifs et plus frais.

Essayez de consommer chaque jour au moins trois aliments de la liste ci-dessous.

LES ALIMENTS LES PLUS NUTRITIFS

Artichaut	Choux de Bruxelles	Mangue
Bette à carde	Cresson	Mûres
Bleuets	Épinards	Noix de Grenoble
Bok choy	Fraises	Oignon
Brocoli	Framboises	Orange
Carottes	Graines de chia	Papaye
Champignons	Graines de lin	Poivron rouge
Chou cavalier (<i>collard</i>)	Graines de tournesol	Prunes
Chou-fleur	Laitue romaine	Roquette
Chou kale	Légumineuses	Tomates



6 CONSOMMEZ DAVANTAGE D'ALIMENTS COUPE-FAIM

L'adage « une calorie est une calorie » n'est pas tout à fait vrai, même si cela est logique mathématiquement parlant. Se sentir rassasié dépend de la teneur des aliments en protéines, glucides, lipides, fibres et eau. Par exemple, 100 calories provenant d'un yogourt grec, de crudités, de fromage, de gruau ou de tout autre aliment riche en protéines, en fibres et en eau n'auront pas le même impact sur votre sensation de faim que 100 calories en bonbons, chocolat et croustilles.

Les aliments riches en protéines sont plus rassasiants que ceux qui sont riches en glucides ou en lipides. D'ailleurs, les gras saturés leurrent le cerveau en annulant les signaux de satiété et de faim, ce qui incite à continuer de manger. Pour se sentir rassasié, il est donc important de bénéficier d'une alimentation contenant une quantité adéquate de protéines, une quantité modérée de glucides et une quantité faible à modérée de lipides.

Cela ne veut pas dire pour autant qu'il faut suivre un régime hyperprotéiné, mais on doit plutôt s'assurer d'avoir une quantité suffisante de protéines. Des recherches ont également démontré que les personnes optant pour une alimentation riche en protéines diminuent en moyenne leur prise alimentaire de 10 %, soit environ 200 calories par jour, sans se sentir affamées pour autant.

Mastiquer est également incontournable. Non seulement cela ralentit le rythme d'ingestion des aliments, mais la mastication permet également d'imprégner les aliments de salive, augmentant ainsi le volume de nourriture dans l'estomac et facilitant par ricochet le contrôle de l'appétit. Qui plus est, mastiquer permet de savourer chaque bouchée.

LES MEILLEURS ALIMENTS COUPE-FAIM

- **Les fruits et les légumes** : ils sont riches en fibres, eau, vitamines et minéraux, mais pauvres en calories. Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes le midi et le soir, et consommez 2 ou 3 fruits par jour. Choisissez les fruits les plus riches en fibres (framboises, poire, bleuets, orange, etc.).
- **Les viandes maigres, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, fromage allégé** : consommez-en à chaque repas.
- **Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, etc.)** : riches en fibres, en protéines et en glucides complexes, ce sont des aliments très rassasiants qui stabilisent la glycémie, évitant du même coup les montagnes russes qui provoquent les rages alimentaires.
- **Le yogourt grec** : il contient plus de protéines et de calcium que le yogourt ordinaire. Mangez-en au petit-déjeuner ou en collation.
- **Les noix et les graines** : elles sont rassasiantes en raison de leur teneur en fibres, en protéines et en bons gras. Ajoutez des graines de lin ou de chia à vos recettes, yogourts et salades, à raison de 1 à 2 c. à soupe par jour.





7 FAITES LE PLEIN DE CALCIUM ET DE VITAMINE D

Les chercheurs ont émis l'hypothèse que le cerveau pourrait être en mesure de détecter une carence en calcium dans l'organisme et qu'il chercherait à la compenser en augmentant le désir de manger. Le mécanisme sous-jacent pour réguler le poids et la composition corporelle en gras suscite beaucoup d'intérêt. Il semblerait que le calcium et la vitamine D augmenteraient l'oxydation des graisses après les repas. La perte de poids consécutive à l'ajout de calcium a été observée surtout chez des individus en surpoids et obèses dont la consommation de calcium avant l'étude était de 700 mg ou moins par jour.

Les recommandations nutritionnelles quotidiennes pour un adulte sont de l'ordre de 1000 mg de calcium et de 600 UI de vitamine D. Un supplément en vitamine D est préconisé si l'apport alimentaire est insuffisant. Sachez qu'une exposition au soleil de 5 à 20 minutes par jour (de avril à octobre) apporte à l'organisme une bonne partie de la vitamine D dont il a besoin.

Les meilleures sources de calcium

SOURCES ANIMALES	PORTIONS	TENEUR EN CALCIUM (en mg)
Lait et lait enrichi de calcium	250 ml (1 tasse)	300 à 400
Yogourt	195 g (¾ tasse)	250 à 300
Fromage ferme (ex. : cheddar)	50 g (1 ½ oz)	150 à 300
Saumon en conserve avec les arêtes	100 g (3 ½ oz)	277
Sardines en conserve avec les arêtes (6 sardines moyennes)	70 g (2 ½ oz)	276
Fromage cottage 2 % M.G.	125 g (½ tasse)	109
Fromage à pâte molle (ex. : brie)	50 g (1 ½ oz)	92

Les meilleures sources de calcium

SOURCES VÉGÉTALES	PORTIONS	TENEUR EN CALCIUM (en g)
Boisson de soya enrichie	250 ml (1 tasse)	321
Jus d'orange enrichi de calcium	250 ml (1 tasse)	300
Tofu ordinaire, nature, fabriqué avec du sulfate de calcium	100 g (3 ½ oz)	231
Mélasse verte (<i>Blackstrap</i>)	1 c. à soupe	180
Graines de sésame et beurre de sésame (tahini)	2 c. à soupe	178
Haricots blancs cuits	200 g (1 tasse)	170
Chou cavalier (<i>collard</i>) cuit	100 g (½ tasse)	141
Tofu ordinaire, nature, fabriqué avec du chlorure de magnésium et du sulfate de calcium	100 g (3 ½ oz)	64 à 135
Haricots verts bouillis	190 g (1 tasse)	118
Chou kale cru	70 g (1 tasse)	100
Edamames cuits	190 g (1 tasse)	98
Amandes ou beurre d'amande	60 g (¼ tasse)	95
Chou cavalier (<i>collard</i>) cru	40 g (1 tasse)	84
Bok choys cuits	60 g (½ tasse)	84
Brocoli cuit	165 g (1 tasse)	60
Noix du Brésil	35 g (¼ tasse)	57
Fraises, framboises ou mûres	140 g (1 tasse)	40 à 52
4 figues séchées, 1 orange, 2 kiwis, 2 clémentines		44

Les meilleures sources de vitamine D

ALIMENTS	PORTIONS	TENEUR EN VITAMINE D (en UI)
Saumon en conserve, avec les arêtes	100 g (3 ½ oz)	269
Sardines en conserve ou fraîches	100 g (3 ½ oz)	250
Maquereau en conserve ou frais	100 g (3 ½ oz)	250
Lait	250 ml (1 tasse)	104
Boisson de soya nature	250 ml (1 tasse)	88
Jaune d'œuf	1	30



8 PRÉFÉREZ LES BONS GRAS

Même si cela peut vous sembler paradoxal, il est déconseillé d'éliminer les gras de son alimentation pour maigrir. Il est préférable de les limiter et surtout de bien les choisir. Les bons gras apportent des nutriments essentiels au corps, tels que la vitamine E et les acides gras oméga-3. D'ailleurs, jusqu'à 35 % des calories quotidiennes devraient provenir des matières grasses, principalement d'origine végétale, comme l'huile d'olive extra vierge, les avocats, les noix ou les beurres de noix et les graines.



LES GRAS À PRIVILÉGIER

- **Gras polyinsaturés**

Les gras polyinsaturés regroupent plusieurs types d'acides gras, dont les oméga-6 et les oméga-3. L'alimentation de base regorge d'oméga-6; il est donc préférable de mettre l'accent sur les oméga-3, dits essentiels, car notre corps ne peut en produire. Les oméga-3 ont une action anti-inflammatoire et protègent le cerveau. On les trouve principalement dans les poissons gras, les graines de chia ou de lin et les noix de Grenoble.

- **Gras monoinsaturés**

Les gras monoinsaturés favorisent la baisse du « mauvais » cholestérol (LDL) et ont tendance à maintenir, voire à faire légèrement augmenter le « bon » cholestérol (HDL). On les trouve principalement dans les huiles d'olive et de canola, ainsi que dans les avocats.

- **Gras trans d'origine naturelle**

Les gras trans d'origine naturelle ont peu d'effets sur la santé cardiovasculaire par rapport à leurs homonymes industriels ayant subi une transformation (hydrogénation). On les trouve principalement dans le lait et les viandes.

Les meilleures sources de bons gras sont l'avocat, les fruits en écale et oléagineux (noix de Grenoble, amandes, pistaches), les graines de tournesol ou de citrouille nature, les graines de chia ou de lin moulues, les olives et l'huile d'olive.

N'oubliez pas qu'à quantités égales, le gras procure le double de calories que les glucides et les protéines. Si vous consommez plus de gras lors d'un repas, il vous suffit d'en manger moins au suivant ou le lendemain.

CONSEILS POUR PRIVILÉGIER LES BONS GRAS

- Utilisez de préférence une source de gras sous sa forme la moins transformée. Par exemple, il est préférable de manger des noix plutôt que de consommer de l'huile de noix, qui souvent a été chauffée.
- Pour tartiner vos sandwichs et craquelins, remplacez le beurre et la mayonnaise par un beurre de noix, un avocat réduit en purée ou de la tapenade (purée d'olive).
- Ayez la main légère lors de l'ajout d'huile d'olive dans vos vinaigrettes. Allongez-la avec du vinaigre (ex. : balsamique) de qualité ou du jus de citron.
- Optez pour une poignée de noix (ex. : amandes, noix de Grenoble) par jour, soit environ 30 g (¼ tasse).
- Consommez quotidiennement 1 c. à soupe de graines de chia ou de lin moulues.



LES GRAS À LIMITER ET À ÉVITER

- **Gras saturés**

Les gras saturés, lorsqu'ils sont consommés en grande quantité, augmentent le cholestérol LDL. Il est donc recommandé de les limiter. On les trouve principalement dans les produits laitiers non allégés, les viandes grasses, les charcuteries, les pâtisseries du commerce et les plats de restauration rapide. Toutefois, certains gras saturés, comme l'acide laurique et l'acide stéarique contenus dans la noix de coco et le chocolat, auraient peu d'effets nuisibles sur la santé cardiovasculaire. À consommer toutefois avec modération !

- **Gras trans industriels**

Les gras trans industriels, dits gras hydrogénés, ont un double effet nocif sur la santé cardiovasculaire. En plus d'augmenter le cholestérol LDL, ils diminuent le cholestérol HDL. Ils sont donc à éviter. On trouve principalement les gras trans industriels dans les plats préparés du commerce, les margarines partiellement hydrogénées et les aliments frits de restauration rapide.



CONSEIL POUR DIMINUER LES MAUVAIS GRAS

- Réduisez le gras (huile, beurre, margarine) du tiers dans vos recettes préférées et remplacez-le par de la compote de pommes pour conserver le côté moelleux. Par exemple, comptez 60 g (¼ tasse) de compote pour une recette de 12 portions (muffins, pain aux bananes, etc.).
- Mettez de l'huile dans une bouteille à pression. Quelques vaporisations suffiront pour la cuisson.
- Préparez des vinaigrettes avec du jus de citron, du jus d'orange, du jus de tomate ou du yogourt grec nature. Les vinaigrettes allégées du commerce sont souvent fades et contiennent de nombreux additifs.
- Remplacez le beurre à l'ail par du jus de citron et de l'ail.
- Pour faire des trempettes et des sauces à crudités légères, utilisez de la crème sure allégée, du yogourt nature ou du yogourt grec 0 % M.G.
- Allégez la crème fouettée maison en remplaçant la moitié de la crème 35 % M.G. par du yogourt grec nature.
- Remplacez les vol-au-vent ou autres feuilletés par des tranches de pain de grains entiers cuites au four dans un moule à muffins.
- Remplacez une partie de la viande hachée par des lentilles dans vos recettes classiques de pâté chinois, sauce à spaghetti, galettes pour hamburger, etc.
- Tartinez vos sandwichs de purée de légumineuses (mélangée par exemple avec du poulet), bien moins grasse que la plupart des produits de charcuterie.
- Utilisez du lait, du yogourt 2 % M.G. ou moins, du lait concentré, du fromage ricotta 5 % M.G. ou moins ou du fromage 20 % M.G. ou moins dans les soupes-crèmes, béchamels, desserts au lait, recettes contenant du fromage, etc.
- Rehaussez les saveurs ! Découvrez les fines herbes et les épices : persil, origan, coriandre, basilic, thym, cumin, curcuma, paprika, etc.

9 MODÉREZ VOS APPORTS EN GLUCIDES RAFFINÉS

Les glucides sont la principale source d'énergie de l'organisme et, à ce titre, sont indispensables pour faire fonctionner le cerveau, le système nerveux, les muscles et plusieurs organes. Les glucides sont convertis en glycogène, qui est entreposé dans le foie et les muscles. Lorsque les réservoirs sont pleins, le surplus est alors transformé et mis en réserve sous forme de gras corporel.

Les aliments glucidiques à index glycémique élevé sont dits « réconfortants » parce qu'ils favorisent la production de sérotonine (un antidépresseur naturel). D'ailleurs, il est bien connu que les régimes à très faible teneur en glucides entraînent souvent des sautes d'humeur et des rages pour des aliments riches en glucides. Qui plus est, ces régimes sont trompeurs : ils provoquent une perte de poids rapide qui correspond à l'élimination de l'eau et non du tissu adipeux. En effet, la restriction de glucides vide les réserves de glycogène du foie, ce qui provoque une grande élimination d'eau.

Une alimentation à teneur modérée en glucides raffinés (un minimum de 250 g de glucides par jour, soit 45 à 60 % de l'apport calorique journalier) est la meilleure option afin de procurer le glucose indispensable aux organes qui en dépendent (notamment le cerveau).

Environ 20 % des calories ingérées quotidiennement proviennent du sucre. Celui-ci n'est pas le nœud du problème. C'est plutôt sa consommation en trop grandes quantités et son omniprésence, notamment dans les barres tendres, brioches, gâteaux, tartes, craquelins, soupes du commerce, mais aussi dans les repas de restauration rapide (boissons gazeuses, jus, hamburgers, muffins, panures, sauces, etc.), dans certains plats surgelés et dans les produits que l'on grignote (biscuits, bonbons, croustilles, tablettes de chocolat, etc.).

La quantité et la qualité des glucides sont des facteurs à considérer dans votre démarche pour atteindre un poids santé. Optez pour une alimentation à teneur modérée en glucides raffinés.

Choisissez des aliments contenant des glucides naturels à faible index glycémique :

- Légumes
- Fruits
- Légumineuses
- Produits de grains entiers
- Noix et graines
- Lait et substituts

Diminuez les aliments contenant des glucides raffinés à index glycémique élevé :

- Bagel, baguette, pain blanc
- Bière
- Boissons gazeuses, jus
- Bonbons, sucre
- Muffins et pâtisseries



CONSEILS POUR MODÉRER VOTRE CONSOMMATION DE GLUCIDES RAFFINÉS

- Optez pour des produits frais non transformés.
- Achetez des aliments ayant une liste d'ingrédients courte et ne contenant pas les mots sucre, glucose et fructose dans les trois premiers ingrédients.
- Consommez 2 ou 3 fruits et au moins environ 200 g (2 tasses) de légumes par jour.
- Mangez quotidiennement 2 à 4 portions de lait ou substituts (boisson de soya nature, fromage 20 % M.G. ou moins, fromage cottage, yogourt grec).
- Consommez tous les jours 2 c. à soupe de noix ou 30 g (¼ tasse) de graines nature : amandes, graines de tournesol ou de citrouille, noix de Grenoble, pistaches.
- Le matin, prenez des flocons d'avoine. Le midi et le soir, remplissez le quart de votre assiette avec des produits de grains entiers ou des légumes amidonnés comme le quinoa, le riz brun, l'orge mondé et la patate douce.
- Lorsque vous optez pour un dessert traditionnel, transformez-vous en gourmet ou savourez-le à deux.
- Réduisez de moitié la quantité de sucre dans vos recettes ou calculez 1 c. à café par portion. Par exemple, une recette de 12 muffins doit contenir environ 50 g (¼ tasse) de sucre.
- Remplacez le sucre par des fruits réduits en purée : dattes, bananes, compote de pommes ou de poires, abricots séchés, etc., dans vos recettes de pains, muffins et parfaits à base de yogourt.
- Sortez des sentiers battus et faites de belles découvertes : pour vos recettes de biscuits, essayez les farines de quinoa ou de légumineuses, toutes deux plus riches en protéines que la farine blanche. Leur index glycémique moins élevé prévient donc les pics glycémiques et *de facto* les rages alimentaires.

- Remplacez une partie de la farine par du son d'avoine, de la purée ou de la farine de pois chiches ou de haricots (noirs ou blancs) ou des patates douces et des carottes râpées dans vos recettes de pains de viande, boulettes, desserts et biscuits.
- Remplacez la pâte brisée par une croûte à base de noix de Grenoble ou d'amandes émiettées que vous pressez au fond d'un moule à tarte.



10 LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

SUIVEZ LA FORMULE 2-3-4-0.

« 2-3 »

Les femmes devraient se limiter à 2 consommations par jour et à 10 par semaine, et les hommes à 3 consommations par jour et à 15 par semaine.

« 3-4 »

Bien sûr, de temps à autre, on peut consommer un peu plus d'alcool. Occasionnellement, les femmes peuvent prendre 3 consommations et les hommes 4, à condition, bien sûr, que les occasions ne reviennent pas trop souvent, car l'alcool stimule l'appétit et augmente facilement le nombre de calories absorbées.

« 0 »

Enfin, pour éviter l'accoutumance, tant physique que psychologique, il est recommandé de s'abstenir de consommer de l'alcool au moins un jour par semaine.

Une consommation correspond à :

- un verre de bière (340 ml [12 oz] à 5 % d'alcool)
- un verre de vin (140 ml [5 oz] à 12 % d'alcool)
- un verre de vin fortifié (85 ml [3 oz] à 20 % d'alcool)
- un verre de spiritueux (45 ml [1 ½ oz] à 40 % d'alcool)

Quant au cidre, aux liqueurs à base de malt et aux boissons déjà mélangées, qui se boivent généralement, mais pas toujours, dans un verre de 140 ml (5 oz), il faut tenir compte du pourcentage d'alcool indiqué sur la bouteille, lequel varie de 2,5 à 20 %.



11

CESSEZ LE DÉCOMPTE DES CALORIES, PENSEZ ASSIETTE SANTÉ

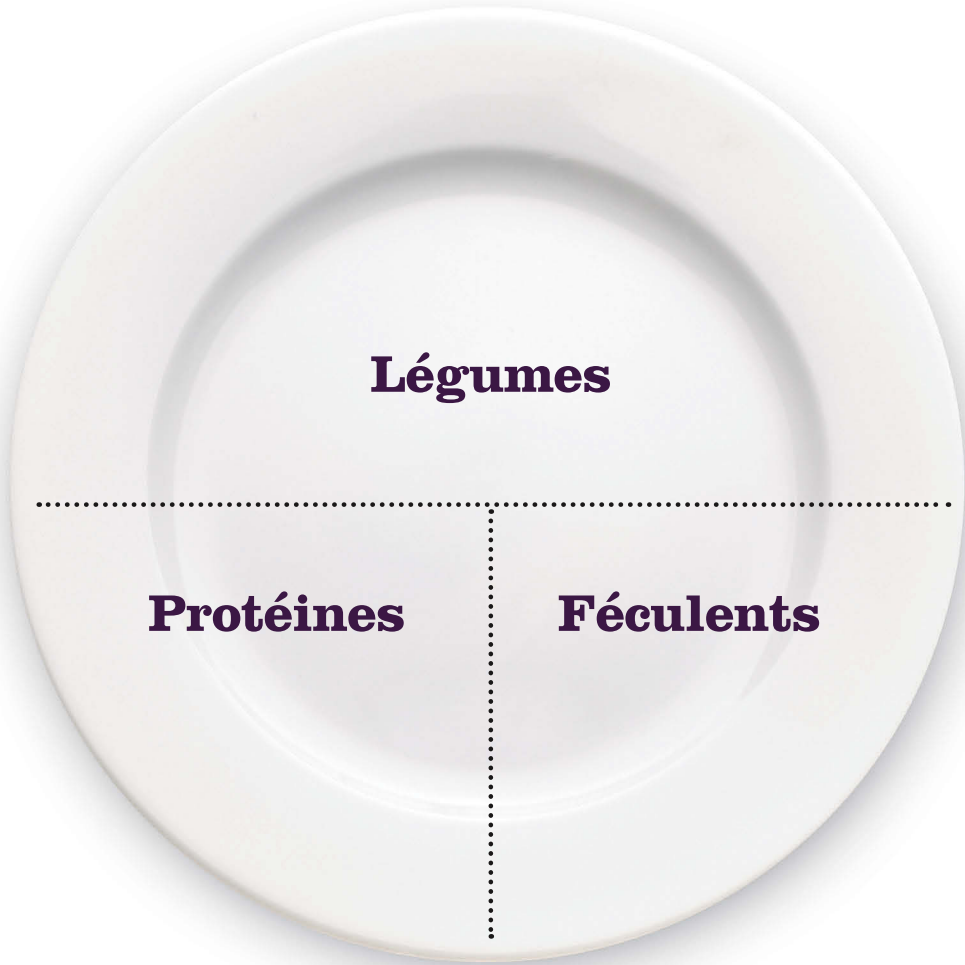
L'assiette santé a été conçue afin d'illustrer, de façon simple, comment s'alimenter sans compter les calories ni peser les aliments, aussi bien chez vous qu'au restaurant, à la cafétéria ou chez vos amis.

REMPLISSEZ VOTRE ASSIETTE COMME SUIT :

- une moitié avec des légumes cuits ou crus (ou un bol de soupe aux légumes). Vous apporterez ainsi de la couleur à votre repas, et les végétaux occuperont une grande place dans l'estomac.
- un quart (soit environ la grandeur et l'épaisseur de votre paume) avec des aliments protéinés hautement nutritifs (viande maigre, volaille, légumineuses, poisson, œufs, fromage).
- un quart (soit environ la taille de votre poing) avec environ 100 g (1 tasse) de féculents (patates douces, riz, quinoa, couscous intégral, pilaf d'orge mondé).

Afin de combler tous vos besoins, accompagnez cette assiette d'un grand verre de lait ou de boisson de soya enrichie (ou d'un yogourt ou d'un dessert au lait) et d'un fruit. Si vous n'avez plus faim, gardez-les pour une collation.

N'oubliez pas également de boire un verre d'eau pendant le repas.



Légumes

Protéines

Féculents

12 ÉCOUTEZ VOS SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

La non-écoute ou la non-perception des signaux de faim et satiété se situe au cœur de la problématique du surplus de poids et de l'obésité. Pour beaucoup de personnes, manger devient un moyen de combler son anxiété, une fatigue, un vide, de tromper l'ennui ou d'apaiser une peine. Manger sous le coup d'émotions, de frustrations ou d'anxiété, sans avoir réellement faim, se traduit par des compulsions, des grignotages fréquents, un repas englouti en un rien de temps et une condamnation à vider son assiette. Prendre conscience de ses émotions permet de moins manger. Consultez un nutritionniste-diététiste ou un psychologue si vos émotions vous poussent à manger sans réellement avoir faim.

Pour atteindre et maintenir son poids santé, il faut être en mesure de manger consciemment, se concentrer sur les saveurs des aliments et savourer chaque bouchée sans distractions. De plus, reconnaître les signaux de faim et de satiété, ainsi que savoir faire la différence entre la vraie faim, la fausse faim et la satiété font partie intégrante de ce cheminement.

La faim est un besoin physiologique qui se manifeste physiquement par des bruits et une sensation d'inconfort au niveau de l'estomac, une minime perte de concentration et une légère baisse de l'énergie. On la ressent généralement entre 4 et 6 heures après un repas équilibré.

En revanche, la faim excessive, qui est causée par un temps d'attente trop long avant de manger, ainsi que par des apports insuffisants au repas précédent ou l'omission de s'alimenter se manifeste par des étourdissements, une fatigue importante et une grande difficulté à se concentrer. Un mécanisme de survie se déclenche : le corps se met en mode ralenti pour éviter de gaspiller l'énergie. On mange alors souvent de façon compulsive.

La fausse faim est, quant à elle, une envie de manger non spécifique et dépourvue des manifestations physiques habituelles. Elle est bien souvent liée à nos émotions : tristesse, ennui, colère, plaisir, etc.

CONSEILS POUR ÊTRE PLUS À L'ÉCOUTE DE VOS SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

- Mastiquez et savourez chaque bouchée.
- Déposez vos ustensiles entre chaque bouchée.
- Attendez au moins 20 minutes avant de vous servir un dessert ou une collation après un repas. Demandez-vous alors si vous avez encore faim.
- Si vous envisagez de prendre tardivement votre prochain repas, mangez une collation. Cela vous évitera d'avoir trop faim lorsque vous passerez à table et d'engloutir le contenu de votre assiette en un rien de temps.
- Pratiquez l'art d'en laisser dans l'assiette, surtout si vous savez que les portions sont trop grosses.
- Concentrez-vous sur les saveurs et sur votre acte alimentaire. Manger consciemment vous permettra de prendre la quantité de nourriture dont votre corps a besoin.
- Mangez sans distraction et évitez de lire, de regarder la télévision ou votre ordinateur tout en mangeant. Restez concentré sur ce que vous mangez, même s'il y a de l'action autour de vous. C'est cela, manger consciemment.
- Faites du sport quotidiennement. Selon plusieurs études, les personnes qui pratiquent régulièrement des activités physiques mangent plus équilibré, ont moins de fringales et sont plus facilement à l'écoute de leurs signaux de faim et de satiété.

13 DÉCOUVREZ L'ALIMENTATION INTUITIVE

Pour favoriser votre santé et votre bien-être, il faut apprendre du nourrisson. C'est la base même de l'alimentation intuitive. Un bébé allaité sait instinctivement quand il a faim et quand il est temps d'arrêter de boire; il fait fi de votre planification théorique.

Manger des aliments sains et nutritifs, en toute liberté, permet de n'offrir que le meilleur à votre corps et à votre esprit. Or, le défi se corse quand vous êtes devant des aliments moins nutritifs : ne pas ressentir systématiquement de la culpabilité demande de se faire confiance.

Il importe de faire la distinction entre un besoin (réel) et un désir (conditionné) et de savoir reconnaître ses déterminants : facteurs psychologiques, environnementaux ou culturels.

CONSEILS POUR PRATIQUER L'ALIMENTATION INTUITIVE

- 1. DÉPROGRAMMEZ-VOUS.** Dites adieu aux vieux modèles et conditionnements hérités de l'enfance, de la famille, de la religion, de la société, des médias et même des nutritionnistes.
- 2. FAITES LA PAIX AVEC LA NOURRITURE.** Accordez-vous le droit de manger de tout, en ayant conscience de ce que vous mettez dans votre bouche. Les aliments sains et nutritifs devraient représenter 80 à 90 % de votre alimentation.
- 3. AIMEZ VOTRE CORPS.** C'est une étape préliminaire et incontournable. Soyez intraitable : offrez-lui le meilleur, car il le mérite et vous aussi.
- 4. DEVENEZ GOURMET.** Transformez chaque repas en une occasion de savourer, d'échanger et de célébrer la vie.
- 5. ÉCOUTEZ-VOUS.** Redécouvrez vos signaux de faim et de satiété. Au besoin, travaillez en partenariat avec un nutritionniste.
- 6. VIVEZ ICI ET MAINTENANT.** Hier vous a révélé ses enseignements, et demain ne vous a pas encore annoncé ses promesses. Dégustez vos repas en prenant tout votre temps. Sachez qu'éprouver du plaisir en mangeant est une émotion normale et saine; nul besoin de vous autoflageller.

- 7. TENEZ UN JOURNAL.** La plume a un pouvoir plus puissant que la fourchette ! Si vous savez qu'une émotion forte vous pousse à vouloir manger, mettez cette émotion et son contexte sur papier ainsi que les aliments consommés ou qui vous font envie. Cela vous aidera à faire des liens entre vos émotions et les aliments.
- 8. DISTRAIEZ-VOUS.** Canailisez vos émotions dans un passe-temps. Concentrez-vous sur des moments de plaisir non alimentaire : écouter de la musique, prendre des photos, regarder un film, lire un livre, marcher dans la nature, etc.
- 9. FAITES PREUVE D'AUTOCRITIQUE.** Est-ce que cela me permettra de me sentir mieux ? Parfois, il suffit de prendre du recul pour y voir plus clair. Par exemple, après une longue journée de travail, vous avez une envie soudaine de manger. En réalité, c'est l'expression d'un besoin de détente mal interprété. Essayez plutôt de prendre 15 à 30 minutes pour faire une activité relaxante.
- 10. GÉREZ VOTRE STRESS.** Prenez le contrôle au lieu d'être contrôlé. Investissez dans votre capital bonheur, et votre humeur s'en trouvera améliorée.

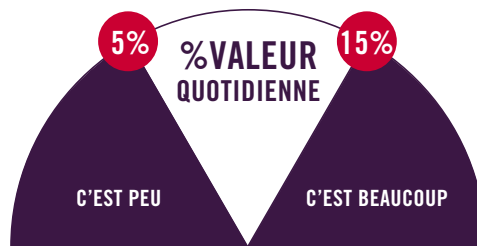


14 LISEZ ATTENTIVEMENT LES ÉTIQUETTES

Le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients vous donnent toutes les informations dont vous avez besoin pour faire des choix éclairés. Toutefois, n'en faites pas une obsession ! Amusez-vous tout simplement à comparer les produits entre eux.

- Consultez la liste d'ingrédients : elle doit être courte et simple à comprendre. Évitez les aliments contenant les mots sucre, glucose et fructose, huile hydrogénée ou sel dans les deux ou trois premiers ingrédients.
- Ne vous arrêtez pas au nombre de calories, même s'il y en a beaucoup. Il faut analyser l'ensemble du tableau de la valeur nutritive.
- Comparez la portion inscrite sur le tableau avec celle qui figure sur l'emballage du produit ou celle que vous consommez normalement. Vous serez étonné de constater que la portion habituellement servie correspond parfois au double de la portion de référence.
- Comparez les teneurs en protéines, en gras saturés, en fibres et en sodium de produits similaires, et ce, pour une même portion.
- Consultez le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) pour savoir si l'aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment. La valeur quotidienne correspond à ce que l'on devrait consommer au cours d'une journée : 5 % de la valeur quotidienne, c'est peu, tandis que 15 %, c'est beaucoup.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 290	
Lipides 8 g	12 %
Saturés 2,5 g	
+ trans 0,1 g	
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
Cholestérol 15 mg	15 %
Sodium 160 mg	6 %
Potassium 730 mg	21 %
Glucides 36 g	12 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 28 g	
Protéines 18 g	
Vitamine A 353 ER	35 %
Vitamine C 42 mg	70 %
Calcium 406 mg	35 %
Fer 0,8 mg	6 %
Phosphore 293,6 mg	25 %



15 FAITES DE BONS CHOIX AU RESTAURANT

Manger au restaurant est parfois nécessaire pour économiser du temps, sociabiliser, déguster des mets cuisinés par des chefs, etc. Toutefois, la logique demeure la même que chez soi : il faut apprendre à manger de petites portions.

CONSEILS POUR FAIRE DES CHOIX NUTRITIFS LORSQUE VOUS MANGEZ À L'EXTÉRIEUR :

- Surveillez la grosseur de vos portions et respectez votre signal de satiété : les portions servies au restaurant sont généralement plus grosses que chez soi. De plus, les mets sont plus gras et contiennent plus de sel que la version maison. Prenez l'habitude d'arrêter de manger dès que votre sensation de faim s'estompe. Cela implique de déposer les ustensiles de temps à autre. N'ayez pas peur d'en laisser dans l'assiette.
- Respectez le principe de l'assiette santé (p. 66). Méfiez-vous des grosses portions de féculents et du panier de pain généreusement garni qui vous est systématiquement servi. Insistez pour que l'on remplisse la moitié de votre assiette avec des légumes ou commandez une salade.
- Consommez des aliments non frits : cuits au four, grillés, braisés, pochés ou rôtis. La friture augmente considérablement la quantité de calories et introduit des matières grasses de mauvaise qualité. Commandez plutôt du poisson afin de faire savoureusement le plein d'oméga-3 essentiels à votre santé.
- Faites attention aux sauces et aux vinaigrettes : commandez-les à part et utilisez une fourchette plutôt qu'une cuillère pour en arroser votre plat.

- Dégustez tranquillement votre vin ou vos boissons alcoolisées. Le vin a certes des propriétés fort intéressantes quant à la santé cardiovasculaire. Toutefois, lorsqu'il est consommé sans modération, c'est une source de calories et, de surcroît, un stimulant de la prise alimentaire. Pour continuer à apprécier le bon vin sans pour autant prendre l'allure de la barrique, alternez un verre de vin avec un verre d'eau.
- Choisissez des entrées légères : une salade, un jus de légumes ou de tomate, une terrine de légumes ou une soupe. Vous augmenterez votre consommation de fibres tout en remplissant votre estomac, permettant ainsi de calmer votre ardeur lorsqu'arrivera le plat principal !
- Savourez et appréciez les bons desserts. Fondant au chocolat, tarte aux pommes, gâteau au fromage et autres gourmandises du même genre sont des bombes de sucre et de gras, et peuvent contenir chacun de 800 à 1400 calories ! Un dessert, c'est aussi une salade de fruits, un sorbet, un flan, un bon café accompagné d'un petit biscuit de fantaisie ou d'un morceau de chocolat noir. Si vous tenez à votre dessert sucré, optez pour une salade-repas protéinée ou accompagnez votre viande ou votre poisson uniquement d'une salade ou de légumes cuits à la vapeur ou grillés.



LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Œufs, viandes maigres, volaille, poisson et fruits de mer

Crevettes, dinde, moules, œufs, pétoncles, poulet, sardine, saumon, thon, truite.

Fruits

Ananas, bleuets, canneberges, fraises, framboises, kiwi, mangue, mûres, orange, papaye, pêche, poire, pomme, raisins.

Légumes

Ail, avocat, bette à carde, betteraves, bok choy, brocoli, carottes, branches de céleri, chou kale, chou-fleur, choux de Bruxelles, cresson, épinards, fenouil, haricots verts, oignons, patates douces, poivrons rouges, roquette, tomates.

Légumineuses

Edamames, haricots rouges ou blancs, lentilles, pois chiches.

Produits laitiers et substituts

Boisson de soya ou d'amande enrichie de calcium et de vitamine D, fromage cottage, lait, yogourt grec.

Produits céréaliers de grains entiers

Gruau, orge mondé, pains de grains entiers (plus de 2 g de fibres par tranche), quinoa, riz brun, sarrasin, son d'avoine.

Noix et graines

Amandes, graines de chia ou de lin, noix de Grenoble, noix du Brésil, pistaches.



LES INCONTOURNABLES !

- Évitez de sauter le petit-déjeuner et optez pour une version protéinée.
- Maintenez une alimentation équilibrée et à densité nutritionnelle élevée : riche en protéines, en fibres et en calcium, mais pauvre en glucides raffinés.
- Répartissez vos apports en protéines tout au long de la journée (entre 20 et 30 g par repas, selon vos besoins, et environ 5 g en collation, si désiré).
- Consommez suffisamment d'aliments riches en calcium et en vitamine D.
- Remplissez toujours la moitié de votre assiette de légumes et consommez 2 ou 3 fruits par jour.
- Mangez beaucoup de fibres (environ 30 g de fibres par jour) et buvez beaucoup d'eau (environ 2 litres par jour).
- Limitez votre consommation de pain et de céréales : pas plus du quart de l'assiette (soit environ la taille de votre poing) par repas.
- Limitez votre consommation d'aliments sucrés.
- Évitez de vous affamer ou de vous sentir trop plein en pratiquant l'alimentation intuitive. Écoutez vos signaux de faim et de satiété.
- Pratiquez régulièrement des activités physiques et soyez souvent en mouvement.
- Dormez de 7 à 8 heures par nuit et gérez votre stress.
- Faites la paix avec le pèse-personne.
- Fixez-vous des objectifs réalistes.
- Allez chercher de l'aide pour augmenter vos chances d'atteindre et de maintenir votre poids santé.

LES MENUS

21 JOURS

Les menus suivants ont été conçus en tenant compte des données récentes de la littérature scientifique quant à la répartition optimale des macronutriments.

L'accent a été mis sur la densité nutritionnelle. Chaque recette a été conçue en tenant compte des valeurs nutritives. Ainsi, vous trouverez dans chaque recette un fruit ou des légumes ainsi que des aliments à consommer crus. Nous vous encourageons à intégrer un maximum de végétaux dans votre alimentation et à réduire la consommation d'aliments transformés, moins nutritifs et peu rassasiants.

Vous pouvez interchanger les menus en donnant lieu à une multitude de combinaisons. Vous pouvez suivre les menus proposés ou prévoir une portion supplémentaire le soir afin de prolonger le plaisir le midi suivant. Nous vous laissons le choix des légumes d'accompagnement et des salades (p. 120, p. 124, p. 126, p. 128, p. 134).

Respectez le principe de l'assiette équilibrée (p. 66). Quant aux collations, elles doivent être consommées selon le principe de l'alimentation intuitive (p. 70); elles sont donc facultatives.

Soyez à l'écoute de vos signaux de faim et de satiété, et surtout savourez !



JOUR 1

MATIN



Omelette aux épinards et au saumon fumé (p. 104)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation

1 petite banane
1 petite poignée d'amandes



MIDI



Soupe de lentilles et d'épinards au cari (p. 118)
Lasagne de courgettes aux fruits de mer (p. 136)

Collation

Délice au chocolat noir (p. 168)
1 pomme



SOIR



Brochettes de poulet grillé (p. 138)
servies avec une salade grecque
et 105 g (½ tasse) de riz brun

Collation

2 clémentines
25 g (¼ tasse) de noix de Grenoble



JOUR 2

MATIN



2 tranches de pain de blé entier
30 g (1 oz) de fromage
1 orange
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation

80 g (½ tasse) de raisins rouges



MIDI



Poivrons farcis à la marocaine (p. 140)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation

Renversés au yogourt, à la mangue
et aux fraises (p. 170)



SOIR



Quiche en croûte de quinoa (p. 142)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

75 g (½ tasse) de bleuets
125 ml (½ tasse) de lait
ou de boisson de soya



JOUR 3

MATIN



2 crêpes de son d'avoine (p. 106)
1 œuf dur
125 ml (½ tasse) de boisson de soya

Collation

1 pomme
30 g (1 oz) de fromage



MIDI



6 boulettes de dinde orientales (p. 145)
servies avec 105 g (½ tasse) de riz brun
ou 80 g (½ tasse) de quinoa
Légumes au choix

Collation

65 g (¼ tasse) de houmous
130 g (1 tasse) de crudités
(brocoli, carottes, branches de céleri, chou-fleur, etc.)



SOIR



Pâté étagé au chou-fleur (p. 146)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

1 poire
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya



JOUR 4

MATIN



1 smoothie énergisant (p. 108)
1 petite banane
30 g (1 oz) de fromage

Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature
75 g (½ tasse) de bleuets



MIDI



Soupe de poisson espagnole (p. 123)
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

Crufudge aux noixettes (p. 173)
125 ml (½ tasse) de lait
ou de boisson de soya



SOIR



Rouelles de porc aux lentilles (p. 148)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

2 kiwis
25 g (¼ tasse) de noix de Grenoble



JOUR 5

MATIN



1 galette de sarrasin sucrée-salée (p.111)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation

1 boule d'énergie (p. 174)
125 ml (½ tasse) de lait
ou de boisson de soya



MIDI



Soupe de lentilles et d'épinards au cari (p. 118)
Wraps de chou kale aux haricots rouges (p.150)

Collation

75 g (½ tasse) de bleuets
30 g (1 oz) de fromage



SOIR



Pétoncles rôtis aux épices (p. 152)
servis avec des patates douces
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

Salade de fruits étagée (p. 176)



JOUR 6

MATIN



Parfait déjeuner (p. 112)
1 tranche de pain de grains entiers
1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel
1 orange

Collation

65 g (½ tasse) de framboises
30 g (1 oz) de fromage



MIDI



Saumon rôti en croûte de pacanes (p. 155)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature
80 g (½ tasse) de raisins verts



SOIR



Chili épicié à la dinde (p. 156)
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature
75 g (½ tasse) de fraises, en dés



JOUR 7

MATIN



Quesadillas au poulet (p. 114)

125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation

1 petite banane

1 petite poignée d'amandes



MIDI



Quiche en croûte de quinoa (p. 142)

Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

Tiramisu aux dattes (p. 178)



SOIR



Ragoût de veau à la sicilienne (p. 158)

servi avec de la courge spaghetti

Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

1 orange

30 g (1 oz) de fromage



JOUR 8

MATIN



Quinoa regain matinal (p. 116)
1 orange
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature
70 g (½ tasse) de petits fruits
(bleuets, framboises, fraises, etc.)



MIDI



Poulet rôti à la portugaise (p. 160)
servi avec des frites de patates douces
Chips de choux de Bruxelles (p. 130)

Collation

1 pomme
35 g (¼ tasse) de noix mélangées



SOIR



Soupe de poisson espagnole (p. 123)
Sauté de crevettes à l'ananas (p. 162)

Collation

70 g (½ tasse) de petits fruits
2 c. à soupe de graines de chia



JOUR 9

MATIN



Parfait déjeuner (p. 112)
1 petite banane

Collation

1 smoothie énergisant (p. 108)



MIDI



Minestrone au chou kale (p. 133)
1 tranche de pain multigrain
30 g (1 oz) de fromage

Collation

1 boule d'énergie (p. 174)
125 ml (½ tasse) de lait
ou de boisson de soya



SOIR



Pétoncles rôtis aux épices (p. 152)
servis avec des patates douces
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature
75 g (½ tasse) de bleuets



JOUR 10

MATIN



1 galette de sarrasin sucrée-salée (p. 111)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation

80 g (½ tasse) de raisins rouges
30 g (1 oz) de fromage



MIDI



Chili épicé à la dinde (p. 156)
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

65 g (¼ tasse) de houmous
6 craquelins de grains entiers
ou 130 g (1 tasse) de crudités



SOIR



Quiche en croûte de quinoa (p. 142)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

130 g (½ tasse) de yogourt
grec nature
65 g (½ tasse) de framboises



JOUR 11

MATIN



1 smoothie énergisant (p. 108)
2 c. à soupe de beurre d'amande
1 tranche de pain multigrain

Collation

1 pomme
1 petite poignée d'amandes



MIDI



Saumon rôti en croûte de pacanes (p. 155)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature
70 g (½ tasse) de petits fruits



SOIR



Pâté étagé au chou-fleur (p. 146)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

Salade de fruits étagée (p. 176)



JOUR 12

MATIN



2 tranches de pain de grains entiers grillées
1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel
130 g (½ tasse) de yogourt grec nature
1 petite banane

Collation

1 boule d'énergie (p. 174)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya



MIDI



Poivrons farcis à la marocaine (p. 140)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

Délice au chocolat noir (p. 168)
70 g (½ tasse) de petits fruits



SOIR



Ragoût de veau à la sicilienne (p.158)
servi avec de la courge spaghetti
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

1 biscuit nutritif (p. 180)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya



JOUR 13

MATIN



Omelette aux épinards et au saumon fumé (p. 104)
5 tomates cerises
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation

1 orange
120 g (½ tasse) de fromage cottage



MIDI



Sauté de poulet aux pois chiches (p. 165)
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

1 poire
250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya



SOIR



Soupe de lentilles et d'épinards au cari (p. 118)
Wraps de chou kale aux haricots rouges (p. 150)

Collation

Crufudge aux noixettes (p. 173)



JOUR 14

MATIN



1 galette de sarrasin sucrée-salée (p. 111)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation

2 clémentines
70 g (½ tasse) de graines de citrouille



MIDI



Minestrone au chou kale (p. 133)
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

1 biscuit nutritif (p. 180)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya



SOIR



Rouelles de porc aux lentilles (p. 148)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

130 g (1 tasse) de crudités
30 g (1 oz) de fromage



JOUR 15

MATIN



2 crêpes de son d'avoine (p. 106)
75 g (½ tasse) de fruits au choix (banane, pêche, etc.)
130 g (½ tasse) de yogourt grec nature

Collation

1 petite pomme
1 petite poignée d'amandes



MIDI



Soupe de lentilles et d'épinards au cari (p. 118)
Lasagne de courgettes aux fruits de mer (p. 136)

Collation

2 clémentines
30 g (1 oz) de fromage



SOIR



Chili épicé à la dinde (p. 156)
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

Tarte sablée aux amandes
et au chocolat (p. 183)



JOUR 16

MATIN



Quésadillas au poulet (p. 114)
1 dizaine de tomates cerises

Collation

1 petite banane
1 petite poignée de noix



MIDI



Saumon mariné et salsa de mangue (p. 166)
Légumes au choix

Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature
65 g (½ tasse) de framboises



SOIR



6 boulettes de dinde orientales (p. 145)
servies avec 105 g (½ tasse) de riz brun
ou 80 g (½ tasse) de quinoa
Légumes au choix

Collation

Salade de fruits étagée (p. 176)



JOUR 17

MATIN



Parfait déjeuner (p. 112)
1 poire

Collation

80 g (½ tasse) de raisins rouges ou verts
30 g (1 oz) de fromage



MIDI



Soupe de poisson espagnole (p. 123)
Chips de choux de Bruxelles (p. 130)
1 tranche de pain multigrain
30 g (1 oz) de fromage

Collation

2 clémentines
1 petite poignée d'amandes



SOIR



Poulet rôti à la portugaise (p. 160)
servi avec des frites de patates douces
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

120 g (½ tasse) de fromage cottage
½ pomme, en dés



JOUR 18

MATIN



1 smoothie énergisant (p.108)
1 petite banane
1 œuf dur

Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature
70 g (½ tasse) de petits fruits



MIDI



Minestrone au chou kale (p. 133)
65 g (¼ tasse) de houmous
130 g (1 tasse) de crudités

Collation

1 poire
2 c. à soupe de noix de Grenoble



SOIR



Pâté étagé au chou-fleur (p. 146)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

1 tranche de pain de grains entiers grillée
1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel



JOUR 19

MATIN



Omelette aux épinards et au saumon fumé (p. 104)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation

1 orange
1 petite poignée d'amandes



MIDI



Quiche en croûte de quinoa (p. 142)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

80 g (½ tasse) de raisins rouges
30 g (1 oz) de fromage



SOIR



Sauté de poulet aux pois chiches (p. 165)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature
75 g (½ tasse) de bleuets



JOUR 20

MATIN



1 galette de sarrasin sucrée-salée (p. 111)
130 g (½ tasse) de yogourt grec nature

Collation

1 pomme
30 g (1 oz) de fromage



MIDI



Brochettes de poulet grillé (p. 138)
servies avec une salade grecque
Chips de choux de Bruxelles (p. 130)

Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature
75 g (½ tasse) de bleuets



SOIR



Ragoût de veau à la sicilienne (p. 158)
servi avec de la courge spaghetti
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

35 g (¼ tasse) de graines
de tournesol



125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

JOUR 21

MATIN



1 œuf à la coque
260 g (1 tasse) de yogourt grec nature
150 g (1 tasse) de fruits variés

Collation

70 g (½ tasse) de petits fruits
35 g (¼ tasse) de noix mélangées



MIDI



Sauté de crevettes à l'ananas (p. 162)
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

65 g (¼ tasse) de houmous
130 g (1 tasse) de crudités



SOIR



Saumon rôti en croûte de pacanes (p. 155)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation

Tarte sablée aux amandes
et au chocolat (p. 183)

125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya



LES RECETTES

40 IDÉES SANTÉ

Dans les recettes suivantes, vous trouverez quelques capsules INFO KILOS qui vous renseigneront sur certains aliments phares. Cela vous aidera à identifier facilement les meilleurs aliments qui vous permettront de perdre et de maintenir votre poids.

PETITS-DÉJEUNERS

Omelette aux épinards et au saumon fumé	104
Crêpes de son d'avoine.....	106
Smoothie énergisant.....	108
Galettes de sarrasin sucrées-salées	111
Parfait déjeuner	112
Quesadillas au poulet	114
Quinoa regain matinal.....	116

SOUPES ET SALADES

Soupe de lentilles et d'épinards au cari	118
Salade de crudités au fromage de chèvre	120
Soupe de poisson espagnole	123
Salade de fenouil colorée	124
Salade de brocoli aux lentilles.....	126
Salade de roquette aux pois chiches.....	128
Chips de choux de Bruxelles.....	130
Minestrone au chou kale	133
Salade de crudités aux crevettes.....	134

PLATS PRINCIPAUX

Lasagne de courgettes aux fruits de mer	136
Brochettes de poulet grillé	138

Poivrons farcis à la marocaine.....	140
Quiche en croûte de quinoa	142
Boulettes de dinde orientales	145
Pâté étagé au chou-fleur	146
Rouelles de porc aux lentilles	148
Wraps de chou kale aux haricots rouges	150
Pétoncles rôtis aux épices	152
Saumon rôti en croûte de pacanes....	155
Chili épicé à la dinde	156
Ragoût de veau à la sicilienne	158
Poulet rôti à la portugaise.....	160
Sauté de crevettes à l'ananas	162
Sauté de poulet aux pois chiches.....	165
Saumon mariné et salsa de mangue..	166

DESSERTS ET COLLATIONS

Délice au chocolat noir	168
Renversés au yogourt, à la mangue et aux fraises	170
Crufudge aux noisettes	173
Boules d'énergie	174
Salade de fruits étagée	176
Tiramisu aux dattes	178
Biscuits nutritifs.....	180
Tarte sablée aux amandes et au chocolat	183

OMELETTE

aux épinards et au saumon fumé

2 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

2 c. à café d'huile d'olive

¼ oignon rouge, en dés

1 gousse d'ail, hachée finement

¼ bulbe de fenouil, en fines lanières

4 œufs, battus

1 c. à soupe d'aneth frais, ciselé

30 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinards

45 g (1 ½ oz) de saumon fumé, en tranches fines

1 c. à café de câpres, rincées

Quelques brins d'aneth frais, pour la décoration

PRÉPARATION

Dans une poêle, à feu moyen-doux, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et le fenouil pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter les œufs et l'aneth. Remuer et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.

Ajouter les épinards. Plier l'omelette en demi-lune et cuire pendant 1 minute.

Dresser l'omelette dans une assiette chaude et garnir de saumon fumé, de câpres et d'aneth.

INFO KILOS

L'œuf est une bonne source de protéines animales (environ 6 g pour un gros œuf) à consommer au petit-déjeuner. Grâce à sa densité nutritionnelle élevée, il favorise la régulation de la faim et de la satiété. Il est d'ailleurs classé parmi les meilleurs aliments coupe-faim.



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 14 g	22 %
Saturés 3,5 g	
+ trans 0,1 g	
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 1,5 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 7 g	
Cholestérol 340 mg	113 %
Sodium 190 mg	8 %
Potassium 350 mg	10 %
Glucides 6 g	2 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 16 g	
Vitamine A 277 ER	30 %
Vitamine C 10 mg	15 %
Calcium 84 mg	8 %
Fer 1,9 mg	15 %
Phosphore 147,3 mg	15 %



CRÊPES

de son d'avoine

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • REPOS : 15 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

2 œufs

2 c. à soupe de beurre d'amande

100 g (1 tasse) de son d'avoine

1 c. à café de levure chimique (poudre à pâte)

½ c. à café de cannelle moulue (facultatif)

250 ml (1 tasse) de boisson d'amande

2 c. à café de sirop d'érable

260 g (1 tasse) de yogourt grec nature

1 pomme, râpée

2 bananes, en tranches

PRÉPARATION

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, battre les œufs avec le beurre d'amande.

Incorporer le son d'avoine, la levure chimique, la cannelle, la boisson d'amande et le sirop d'érable. Laisser reposer à température ambiante pendant 15 minutes.

Remuer de nouveau la préparation. Dans une poêle légèrement huilée, à feu moyen-doux, cuire les crêpes (environ 60 ml [¼ tasse] de pâte par crêpe) pendant 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à l'obtention d'une coloration légèrement dorée.

Dans un petit bol, mélanger le yogourt et la pomme. Répartir la préparation sur les crêpes et garnir de tranches de banane.

INFO KILOS

.....

Riche en vitamines du groupe B, en fibres solubles et en antioxydants, le son d'avoine est un précieux allié pour contrôler la glycémie et le cholestérol sanguin.



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 320	
Lipides 11 g	17 %
Saturés 2 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 1,5 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monosaturés 6 g	
Cholestérol 95 mg	32 %
Sodium 270 mg	11 %
Potassium 510 mg	15 %
Glucides 39 g	13 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 20 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A 78 ER	8 %
Vitamine C 7 mg	10 %
Calcium 240 mg	20 %
Fer 2,9 mg	20 %
Phosphore 264 mg	25 %



SMOOTHIE

énergisant

2 smoothies • PRÉPARATION : 5 minutes

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de boisson
d'amande

130 g (½ tasse) de yogourt grec
0 % M.G.

¼ avocat

150 g (¾ tasse) d'ananas, en cubes

1 pomme, râpée grossièrement

35 g (½ tasse) de chou kale,
déchiqueté grossièrement

2 c. à café de graines de lin

PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients
jusqu'à consistance lisse et homogène.

Ajouter des liquides au besoin.

.....

VARIANTE

Vous pouvez remplacer l'ananas par des
kiwis ou d'autres fruits de votre choix.

INFO KILOS

Le chou kale figure en tête de liste des aliments
à densité nutritionnelle élevée. Il est riche en fibres
solubles et est une bonne source végétale de calcium.



Valeur nutritive par smoothie

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 290	
Lipides 8 g	12 %
Saturés 2,5 g	
+ trans 0,1 g	
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 1 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
Cholestérol 15 mg	5 %
Sodium 160 mg	6 %
Potassium 730 mg	21 %
Glucides 36 g	12 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 28 g	
Protéines 18 g	
Vitamine A 353 ER	35 %
Vitamine C 42 mg	70 %
Calcium 406 mg	35 %
Fer 0,8 mg	6 %
Phosphore 293,6 mg	25 %





GALETTES DE SARRASIN

sucrées-salées

6 galettes • PRÉPARATION : 15 minutes • REPOS : 15 minutes • CUISSON : 15 minutes

PRÉPARATION

Dans un petit bol, mélanger la farine, la levure chimique et le lait. Laisser reposer à température ambiante pendant 15 minutes.

Dans une poêle légèrement huilée, à feu moyen, cuire les galettes (environ 80 ml [$\frac{1}{3}$ tasse] de pâte par galette) pendant 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à l'obtention d'une coloration légèrement dorée.

Dans un bol, mélanger les épinards, la carotte, le fromage, le thym, les noix et la pomme.

Garnir les galettes, puis les rouler.

Arroser d'un filet de sirop d'érable.

INGRÉDIENTS

130 g (1 tasse) de farine de sarrasin

1 pincée de levure chimique
(poudre à pâte)

430 ml (1 $\frac{3}{4}$ tasse) de lait
ou de boisson d'amande non sucrée

60 g (2 tasses) de jeunes pousses
d'épinards

$\frac{1}{2}$ carotte, en julienne

100 g ($\frac{2}{3}$ tasse) de fromage de chèvre,
émietté

2 c. à café de thym frais

25 g ($\frac{1}{4}$ tasse) de noix de Grenoble,
concassées

1 pomme, épinée et coupée
en lanières

Sirop d'érable (facultatif)

Valeur nutritive par galette

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 370	
Lipides 18 g	28 %
Saturés 8 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 3,5 g	
Oméga-6 3 g	
Oméga-3 0,5 g	
Monoinsaturés 5 g	
Cholestérol 30 mg	10 %
Sodium 170 mg	7 %
Potassium 520 mg	15 %
Glucides 35 g	12 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 11 g	
Protéines 17 g	
Vitamine A 428 ER	45 %
Vitamine C 7 mg	10 %
Calcium 400 mg	35 %
Fer 2,5 mg	20 %
Phosphore 427,5 mg	40 %

PARFAIT

déjeuner

1 portion • PRÉPARATION : 10 minutes

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de flocons de quinoa

1 c. à soupe d'amandes naturelles, hachées grossièrement

1 c. à café de graines de chia

1 c. à soupe de chocolat noir, haché grossièrement

195 g (¾ tasse) de yogourt grec 0 % M.G.

75 g (½ tasse) de fraises, en tranches

1 c. à café de sirop d'érable ou de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, griller les flocons de quinoa et les amandes à sec en remuant constamment pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les arômes se dégagent.

Transvider dans un bol et laisser refroidir. Ajouter le chia et le chocolat.

Dans une coupe à dessert ou une verrine, verser le tiers du yogourt, couvrir du tiers de la préparation et du tiers des fraises. Répéter l'opération deux fois.

Arroser d'un filet de sirop d'érable.

INFO KILOS

.....

Riche en calcium, le yogourt est une bonne source de protéines. Non seulement celles-ci permettent de maintenir la masse musculaire, mais elles ont également un effet coupe-faim. Un petit-déjeuner protéiné évite la surconsommation alimentaire tout au long de la journée.



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 290	
Lipides 10 g	15 %
Saturés 3 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,5 g	
Monoinsaturés 3 g	
Cholestérol 1 mg	0 %
Sodium 85 mg	3 %
Potassium 200 mg	6 %
Glucides 31 g	10 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 16 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A 2 ER	0 %
Vitamine C 45 mg	80 %
Calcium 185 mg	15 %
Fer 1,9 mg	15 %
Phosphore 95 mg	8 %



QUÉSADILLAS

au poulet

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

4 petites tortillas de blé entier
(environ 200 g)

180 g (6 oz) de fromage monterey jack
ou provolone, en tranches

260 g (2 tasses) de poulet cuit,
effiloché

30 g (1 tasse) de jeunes pousses
d'épinards, hachées grossièrement

45 g (¼ tasse) de haricots noirs
en conserve, rincés et égouttés

1 poivron rouge, épépiné
et coupé en fines lanières

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Mettre les tortillas sur un plan de travail. Diviser la moitié du fromage en 4 portions égales et placer une portion sur la moitié de chaque tortilla.

Dans un bol, mélanger la volaille, les épinards, les haricots, le poivron et le reste du fromage. Répartir la préparation sur les tortillas. Plier chacune en demi-lune et presser délicatement pour sceller.

Mettre les quésadillas sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Les faire griller au four pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Couper chaque quésadilla en deux et servir.

.....

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le poulet par du porc effiloché.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 420	
Lipides 20 g	31 %
Saturés 9 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 5 g	
Cholestérol 80 mg	27 %
Sodium 810 mg	34 %
Potassium 330 mg	9 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 1 g	
Protéines 33 g	
Vitamine A 247 ER	25 %
Vitamine C 37 mg	60 %
Calcium 376 mg	35 %
Fer 2,6 mg	20 %
Phosphore 367,1 mg	35 %



QUINOA

regain matinal

2 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

100 g (½ tasse) de quinoa, rincé

250 ml (1 tasse) d'eau

1 pincée de cannelle moulue
ou de muscade moulue

1 pincée de sel

125 ml (½ tasse) de boisson de soya
à la vanille

150 g (1 tasse) de bleuets frais

25 g (¼ tasse) de moitiés de noix
de Grenoble

PRÉPARATION

Dans une petite casserole, mettre le quinoa, l'eau, la cannelle et le sel. Couvrir et porter à ébullition à feu vif. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à absorption complète du liquide.

Ajouter la boisson de soya et poursuivre la cuisson, toujours à couvert et à feu doux, pendant 10 minutes. La consistance doit devenir onctueuse.

Répartir la préparation dans des bols. Garnir de bleuets et de noix.

.....

VARIANTE

Vous pouvez remplacer les bleuets par d'autres fruits : fraises, framboises, mûres, etc.

INFO KILOS

Le principal atout du quinoa est sa richesse en fibres et en acides aminés.



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 350	
Lipides 11 g	17 %
Saturés 1 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 7 g	
Oméga-6 5 g	
Oméga-3 1 g	
Monoinsaturés 2 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 125 mg	5 %
Potassium 560 mg	16 %
Glucides 51 g	17 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 10 g	
Protéines 12 g	
Vitamine A 30 ER	4 %
Vitamine C 8 mg	15 %
Calcium 127 mg	10 %
Fer 5,9 mg	40 %
Phosphore 285,4 mg	25 %



SOUPE

de lentilles et d'épinards au cari

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon, haché
2 carottes, en dés
1 poivron, épépiné et coupé en dés
90 g (1 tasse) d'aubergine, en dés
4 gousses d'ail, hachées
1 c. à café de coriandre moulue
1 c. à café de cumin moulu
1 c. à café de gingembre frais, râpé
1 c. à soupe de poudre de cari
1 c. à café de curcuma moulu
1 litre (4 tasses) de bouillon de volaille pauvre en sodium
1 boîte de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées (donne 310 g)
60 g (2 tasses) d'épinards, hachés grossièrement
125 ml (½ tasse) de lait de coco (facultatif)
2 c. à café de miso

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, les carottes, le poivron, l'aubergine et l'ail pendant 4 minutes. Remuer constamment en veillant à ne pas laisser griller les légumes.

Incorporer les épices. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant.

Ajouter le bouillon. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes en remuant de temps à autre.

Ajouter les lentilles, les épinards, le lait de coco et le miso. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

.....

CONSEIL PRATIQUE

Préparez cette soupe (sans le miso) et conservez-la dans un contenant hermétique pendant 3 à 4 jours au réfrigérateur. Ajoutez le miso au moment de la réchauffer.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 0,5 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 2,5 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 140 mg	6 %
Potassium 920 mg	26 %
Glucides 29 g	10 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 8 g	
Protéines 10 g	
Vitamine A 677 ER	70 %
Vitamine C 69 mg	110 %
Calcium 77 mg	6 %
Fer 4,4 mg	30 %
Phosphore 190,5 mg	15 %



SALADE DE CRUDITÉS

au fromage de chèvre

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes

INGRÉDIENTS

2 concombres, pelés et coupés en tranches

2 tomates, en tranches

80 g (½ tasse) de fromage de chèvre, émietté

Quelques feuilles de basilic frais, pour la décoration

Pour la vinaigrette au pesto de noix

3 c. à soupe de noix de Grenoble

1 gousse d'ail, émincée

2 c. à soupe de parmesan râpé

12 feuilles de basilic frais

6 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de jus de citron

2 dattes fraîches, dénoyautées

PRÉPARATION

Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, griller les noix de Grenoble à sec en remuant constamment pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que l'arôme se dégage.

Au robot culinaire, broyer les noix avec l'ail, le parmesan et le basilic. Ajouter l'huile, le jus de citron et les dattes. Bien mélanger de nouveau.

Dans des assiettes, disposer en rosace les tranches de concombre et de tomate. Parsemer de fromage et arroser de vinaigrette. Garnir de basilic.

INFO KILOS

Les crudités sont de bonnes alliées et de véritables coupe-faim faciles à consommer en collation ou en entrée.



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 370	
Lipides 31 g	48 %
Saturés 9 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 4 g	
Oméga-6 3,5 g	
Oméga-3 0,5 g	
Monoinsaturés 17 g	
Cholestérol 25 mg	8 %
Sodium 130 mg	5 %
Potassium 370 mg	11 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 7 g	
Protéines 10 g	
Vitamine A 165 ER	15 %
Vitamine C 12 mg	20 %
Calcium 273 mg	25 %
Fer 1,3 mg	10 %
Phosphore 249 mg	25 %





SOUPE DE POISSON

espagnole

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 30 minutes

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen-doux, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail, le fenouil, le poivron et la carotte pendant 5 minutes.

Incorporer le paprika en remuant et déglacer avec le vin blanc. Ajouter les tomates et le bouillon. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

Ajouter le poisson et cuire pendant environ 10 minutes.

Ajouter les rondelles de citron, le persil et la coriandre.

.....

VARIANTE

Vous pouvez remplacer l'aiglefin par de la morue fraîche ou de la sole.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 0,5 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 2,5 g	
Cholestérol 45 mg	15 %
Sodium 480 mg	20 %
Potassium 1300 mg	37 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 10 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A 413 ER	40 %
Vitamine C 87 mg	150 %
Calcium 131 mg	10 %
Fer 3,2 mg	25 %
Phosphore 238,6 mg	20 %

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, émincé finement
- 2 gousses d'ail, émincées finement
- 1 bulbe de fenouil, en fines lanières
- 1 poivron rouge, en lanières
- 1 carotte, en fines rondelles
- 2 c. à café de paprika fumé ou hongrois
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc sec (facultatif)
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés (donne 785 g)
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de volaille ou de fumet de poisson
- 300 g (10 oz) d'aiglefin, en cubes
- 4 tranches de citron
- 15 g (¼ tasse) de persil frais, haché grossièrement
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

SALADE DE FENOUIL

colorée

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes

INGRÉDIENTS

1 bulbe de fenouil, en très fines lanières (voir Conseil pratique)

40 g (2 tasses) de roquette

6 c. à soupe de basilic frais

55 g (1/3 tasse) de fromage feta, émietté

210 g (1 1/2 tasse) de tomates cerises, coupées en deux

2 c. à soupe de câpres, rincées et hachées

Pour la vinaigrette

4 c. à café d'huile d'olive

Le jus de 1 citron

1 gousse d'ail, hachée finement

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger au fouet les ingrédients de la vinaigrette.

Ajouter tous les ingrédients de la salade et bien mélanger.

.....

CONSEIL PRATIQUE

Choisissez un bulbe blanc ferme, avec des tiges rigides et un plumet bien vert qui atteste de sa fraîcheur. Vous pouvez le conserver pendant 1 semaine dans un contenant hermétique gardé au réfrigérateur. Ne jetez pas les tiges et le plumet; vous pourrez l'utiliser pour aromatiser vos courts-bouillons.



INFO KILOS

.....

Particulièrement pauvre en calories et diurétique, le fenouil est riche en fibres. Ses graines facilitent le transit intestinal et combattent efficacement les troubles digestifs tels que les ballonnements et les gaz intestinaux. De plus, ses nombreux nutriments et antioxydants ne sont pas éliminés lors de la cuisson.

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 7 g	11 %
Saturés 2 g	
+ trans 0,1 g	
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monosaturés 3 g	
Cholestérol 5 mg	2 %
Sodium 340 mg	14 %
Potassium 450 mg	13 %
Glucides 8 g	3 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 124 ER	10 %
Vitamine C 19 mg	30 %
Calcium 93 mg	8 %
Fer 1 mg	8 %
Phosphore 53,8 mg	4 %



SALADE DE BROCOLI

aux lentilles

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes

INGRÉDIENTS

180 g (2 tasses) de brocoli,
en petits fleurons

3 oignons verts, en rondelles

70 g (½ tasse) de tomates cerises,
coupées en deux

1 poivron, épépiné et coupé en dés

1 boîte de 540 ml de lentilles,
rincées et égouttées (donne 310 g)

160 g (1 tasse) de quinoa rouge cuit

Pour la vinaigrette

1 c. à café d'huile de sésame

4 c. à café d'huile d'olive

Le jus de 1 citron

1 c. à soupe de sauce soya
pauvre en sodium

2 gousses d'ail, hachées

3 c. à soupe de coriandre fraîche,
hachée

2 c. à café de sambal oelek
ou quelques gouttes de tabasco

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger au fouet les ingrédients de la vinaigrette.

Ajouter tous les ingrédients de la salade et bien mélanger.

INFO KILOS

.....

Comme la plupart des légumes, le brocoli est très peu calorique et contient beaucoup de fibres. Savoureux cru, c'est sous cette forme qu'il offre le maximum de ses précieux composés phytochimiques.



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 390	
Lipides 9 g	14 %
Saturés 1 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 2 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 4,5 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 280 mg	12 %
Potassium 1100 mg	31 %
Glucides 61 g	20 %
Fibres 9 g	36 %
Sucres 7 g	
Protéines 16 g	
Vitamine A 201 ER	20 %
Vitamine C 119 mg	200 %
Calcium 104 mg	10 %
Fer 8,3 mg	60 %
Phosphore 398,7 mg	35 %



SALADE DE ROQUETTE

aux pois chiches

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 3 minutes

INGRÉDIENTS

35 g (⅓ tasse) de pacanes

1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés (donne 375 g)

¼ de bulbe de fenouil, en fines lanières

120 g (¾ tasse) de fromage feta, émietté

80 g (½ tasse) de quinoa cuit

40 g (2 tasses) de roquette ou 60 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinards

150 g (1 tasse) de fraises, en dés

10 g (¼ tasse) de basilic frais

Pour la vinaigrette

2 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de sirop d'érable

1 c. à soupe de jus de citron ou de lime

1 c. à café de moutarde de Dijon

1 gousse d'ail, hachée finement

1 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

PRÉPARATION

Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, griller les pacanes à sec en remuant constamment pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que l'arôme se dégage. Réserver.

Dans un grand bol, mélanger au fouet les ingrédients de la vinaigrette.

Ajouter tous les ingrédients de la salade et bien mélanger.

INFO KILOS



Le pois chiche est riche en fibres, en protéines et en glucides complexes. C'est un aliment particulièrement rassasiant qui permet d'éviter les rages alimentaires, car il stabilise la glycémie.

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 390	
Lipides 20 g	31 %
Saturés 6 g	
+ trans 0,2 g	
Polyinsaturés 3,5 g	
Oméga-6 3,5 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 7 g	
Cholestérol 20 mg	7 %
Sodium 590 mg	25 %
Potassium 530 mg	15 %
Glucides 38 g	13 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 10 g	
Protéines 14 g	
Vitamine A 106 ER	10 %
Vitamine C 32 mg	50 %
Calcium 189 mg	15 %
Fer 4,2 mg	30 %
Phosphore 215,4 mg	20 %



CHIPS

de chou de Bruxelles

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 5 minutes

INGRÉDIENTS

16 choux de Bruxelles, effeuillés

2 c. à café d'huile d'olive

Le jus de ¼ citron ou 2 c. à café
de sauce soya pauvre en sel

1 pincée de sel (facultatif)

1 c. à café de fines herbes séchées
(facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans un bol, mélanger les feuilles de chou
avec l'huile.

Les étaler sur une plaque de cuisson
tapissée de papier parchemin et cuire au
centre du four pendant environ 5 minutes.
Surveiller la cuisson et sortir les chips du
four lorsqu'elles sont croustillantes.

Arroser de jus de citron et assaisonner.

.....

SUGGESTION

Vous pouvez servir les chips de chou
de Bruxelles en apéritif, en collation ou en
entrée.

INFO KILOS

La densité nutritionnelle du chou de Bruxelles est très
élevée; il est peu calorique, mais riche en fibres et
en micronutriments.



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 60	
Lipides 2,5 g	4 %
Saturés 0,3 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 0,3 g	
Oméga-6 0,2 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 1,5 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 20 mg	1 %
Potassium 300 mg	9 %
Glucides 7 g	2 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 58 ER	6 %
Vitamine C 67 mg	110 %
Calcium 33 mg	4 %
Fer 1,1 mg	8 %
Phosphore 53,3 mg	4 %





MINISTRONE

au chou kale

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail, le fenouil et l'origan pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter la pâte de tomates, les courgettes et le poivron. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes en remuant.

Déglacer avec le jus de citron et ajouter le bouillon. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes en remuant de temps à autre.

Ajouter les haricots, remuer et poursuivre la cuisson, toujours à couvert et à feu doux, pendant 10 minutes. Ajouter les lentilles, le chou et le basilic. Remuer et cuire pendant 5 minutes.

.....

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 310	
Lipides 5 g	8%
Saturés 0,5 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,5 g	
Monoinsaturés 2,5 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 135 mg	6 %
Potassium 1680 mg	48 %
Glucides 50 g	17 %
Fibres 17 g	68 %
Sucres 8 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A 301 ER	30 %
Vitamine C 65 mg	110 %
Calcium 242 mg	20 %
Fer 4,6 mg	35 %
Phosphore 266,7 mg	25 %

CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez trouver le chou kale toute l'année, mais il est meilleur de septembre à décembre.

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ oignon, haché

3 gousses d'ail, émincées

1 c. à café de graines de fenouil entières

2 c. à café d'origan séché

3 c. à soupe de pâte de tomates

2 courgettes, en cubes

1 poivron, épépiné et coupé en cubes

Le jus de ½ citron

1 litre (4 tasses) de bouillon de volaille

195 g (1 tasse) de haricots verts, en tronçons

1 boîte de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées (donne 310 g)

140 g (2 tasses) de chou kale, haché grossièrement

10 g (¼ tasse) de basilic frais, haché grossièrement

SALADE DE CRUDITÉS

aux crevettes

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 5 minutes

INGRÉDIENTS

20 grosses crevettes (454 g [1 lb]) crues, décortiquées et déveinées

2 c. à café d'huile d'olive

1 gousse d'ail, hachée finement (facultatif)

Le zeste de ½ lime

½ c. à café d'assaisonnement au chili

Pour la salade

1 c. à soupe de vinaigre de riz assaisonné ou de vinaigre de vin blanc

4 c. à café d'huile d'olive

2 poivrons rôtis, en lanières

90 g (3 tasses) de jeunes pousses d'épinards

½ oignon rouge, en fines lanières

12 tomates cerises, coupées en deux

1 avocat, en lanières

2 clémentines, en morceaux

3 c. à soupe d'aneth frais

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans un bol, mélanger les crevettes, l'huile, l'ail, le zeste et l'assaisonnement au chili.

Déposer les crevettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four pendant environ 4 à 5 minutes.

Entre-temps, dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.

Répartir la salade dans des assiettes creuses et garnir de crevettes.

.....

VARIANTE

N'hésitez pas à remplacer les épinards par de la roquette ou du cresson.

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 330	
Lipides 16 g	25 %
Saturés 2,5 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 2,5 g	
Oméga-6 1,5 g	
Oméga-3 1 g	
Monoinsaturés 10 g	
Cholestérol 170 mg	58 %
Sodium 200 mg	8 %
Potassium 940 mg	27 %
Glucides 20 g	7 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 10 g	
Protéines 26 g	
Vitamine A 554 ER	60 %
Vitamine C 149 mg	250 %
Calcium 121 mg	10 %
Fer 4,2 mg	30 %
Phosphore 312,2 mg	30 %



LASAGNE DE COURGETTES

aux fruits de mer

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

4 courgettes, en fines tranches

2 c. à soupe d'huile d'olive

¼ bulbe de fenouil, en dés

½ poivron rouge, épépiné et coupé en dés

½ oignon rouge, en dés

3 gousses d'ail, hachées finement

1 c. à café de graines de fenouil entières

2 c. à café d'origan séché

6 c. à soupe de vin blanc sec

2 c. à soupe de pâte de tomates

375 ml (1 ½ tasse) de coulis de tomate ou de sauce tomate maison

300 g (10 oz) de fruits de mer frais variés (crevettes, pétoncles, moules, etc.)

170 g (¾ tasse) de ricotta 5 % M.G.

120 g (1 tasse) de fromage mozzarella râpé

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Étaler les tranches de courgettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. À l'aide d'un pinceau, badigeonner de 1 c. à soupe d'huile. Cuire au centre du four pendant 5 à 6 minutes.

Entre-temps, dans une casserole, à feu moyen, chauffer 1 c. à soupe d'huile et faire revenir le fenouil avec le poivron, l'oignon, l'ail, les graines de fenouil et l'origan de 3 à 4 minutes. Déglacer au vin blanc.

Ajouter la pâte et le coulis de tomate, puis porter à ébullition. Incorporer les fruits de mer et poursuivre la cuisson pendant 4 minutes.

Mettre une couche de courgettes au fond d'un plat de cuisson graissé de 23 x 23 cm (9 x 9 po) à hauts rebords. Couvrir avec 1,25 cm (½ po) de sauce aux fruits de mer, puis étaler la ricotta. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Couvrir de fromage et cuire au centre du four pendant 14 à 15 minutes.

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 280	
Lipides 13 g	20 %
Saturés 6 g	
+ trans 0,1 g	
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,5 g	
Monoinsaturés 6 g	
Cholestérol 105 mg	35 %
Sodium 570 mg	24 %
Potassium 1060 mg	30 %
Glucides 19 g	6 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 8 g	
Protéines 22 g	
Vitamine A 207 ER	20 %
Vitamine C 64 mg	110 %
Calcium 292 mg	25 %
Fer 3,4 mg	25 %
Phosphore 360,7 mg	35 %



BROCHETTES

de poulet grillé

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • RÉFRIGÉRATION : 1 heure • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

4 poitrines de poulet désossées, sans la peau (454 g [1 lb]), en gros cubes

2 gousses d'ail, hachées finement

Le zeste et le jus de 1 citron

2 c. à café d'origan séché

1 c. à café de graines de fenouil, broyées

Pour la salade grecque

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

1 concombre non pelé, en dés

2 tomates, en cubes

¼ oignon rouge, en lanières

70 g (½ tasse) d'olives Kalamata, dénoyautées

2 c. à soupe de câpres, rincées et égouttées

80 g (½ tasse) de fromage feta, émietté

1 c. à soupe d'origan frais (facultatif)

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger les cubes de poulet avec l'ail, le zeste et le jus de citron, l'origan et le fenouil. Laisser mariner au réfrigérateur au minimum 1 heure (jusqu'à 8 heures pour plus de saveur). Préchauffer le gril à puissance moyenne.

Enfiler les cubes de poulet sur des brochettes. (Si elles sont en bois, les laisser tremper préalablement dans l'eau froide pendant 30 minutes.)

Cuire les brochettes sous le gril environ 3 minutes sur chacune des 4 faces.

Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salade, sauf l'origan.

Parsemer la salade d'origan et servir avec les brochettes.

Accompagnement : servir avec 80 g (½ tasse) de quinoa ou des chips de choux de Bruxelles (p. 130).

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 320	
Lipides 18 g	28 %
Saturés 5 g	
+ trans 0,1 g	
Polyinsaturés 2,5 g	
Oméga-6 2 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 8 g	
Cholestérol 80 mg	27 %
Sodium 640 mg	26 %
Potassium 530 mg	15 %
Glucides 11 g	4 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 4 g	
Protéines 28 g	
Vitamine A 114 ER	10 %
Vitamine C 27 mg	45 %
Calcium 136 mg	10 %
Fer 2,8 mg	20 %
Phosphore 223,4 mg	20 %



POIVRONS FARCIS

à la marocaine

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 1 heure 15 minutes

INGRÉDIENTS

140 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de quinoa non cuit

375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) d'eau

4 gros poivrons rouges ou orange

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 petits oignons, hachés

2 gousses d'ail, hachées finement

360 g (12 oz) de dinde maigre hachée

2 c. à café de cumin moulu

1 c. à café de gingembre frais
en purée

1 pincée de sel

1 pincée de poivre noir moulu

1 pincée de poivre de Cayenne

1 boîte de 398 ml de tomates en dés
(donne 390 g)

2 c. à soupe de coriandre fraîche,
hachée

35 g ($\frac{1}{4}$ tasse) de raisins secs
de Corinthe

120 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de fromage feta,
émietté

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une petite casserole, mettre le quinoa et l'eau. Couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à absorption complète du liquide. Remuer avec une fourchette pour séparer les grains. Réserver.

Couper le chapeau des poivrons et les épépiner. Remettre les chapeaux sur les poivrons et les déposer dans un plat de cuisson de 28 x 18 cm (11 x 7 po).

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide. Ajouter l'ail, la dinde et les assaisonnements. Poursuivre la cuisson à feu à moyen-doux en remuant pour bien émietter la dinde jusqu'à ce que la couleur rose disparaisse.

Ajouter les tomates, la coriandre, les raisins secs, le fromage et le quinoa. Laisser mijoter à feu doux en remuant fréquemment pendant environ 10 minutes.

Répartir la farce dans les poivrons, couvrir de papier d'aluminium et cuire au four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.

Accompagnement : servir les poivrons farcis avec des légumes ou une salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134).



**Valeur nutritive
par portion**

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 420	
Lipides 14 g	22 %
Saturés 6 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 1,5 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 5 g	
Cholestérol 115 mg	38 %
Sodium 700 mg	29 %
Potassium 1020 mg	29 %
Glucides 38 g	13 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 16 g	
Protéines 36 g	
Vitamine A 296 ER	30 %
Vitamine C 165 mg	280 %
Calcium 248 mg	25 %
Fer 5,9 mg	40 %
Phosphore 441,4 mg	40 %

QUICHE

en croûte de quinoa

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

4 œufs

320 g (2 tasses) de quinoa cuit,
bien égoutté et refroidi

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ oignon, haché

1 gousse d'ail, hachée

1 courgette, émincée en demi-lunes

90 g (1 tasse) d'aubergine,
en petits cubes

2 c. à café de cumin moulu

2 c. à café de poudre de cari

180 ml (¾ tasse) de lait 2 %

60 g (½ tasse) de cheddar doux râpé

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un petit bol, fouetter 1 œuf à la fourchette. Ajouter le quinoa et mélanger.

Transvider dans un moule à tarte de 23 cm (9 po). Appuyer fermement sur la préparation avec les mains pour tapisser le fond et les bords du moule. Cuire au centre du four pendant 8 minutes.

Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail, la courgette, l'aubergine et le cumin pendant 5 à 6 minutes. Réserver.

Dans un petit bol, mélanger au fouet les œufs restants, le cari et le lait.

Répartir les légumes dans le moule, verser la préparation et garnir de fromage. Cuire au centre du four pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée au centre de la quiche en ressorte propre.

Accompagnement : servir la quiche avec des légumes ou une salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134).

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 300	
Lipides 16 g	25 %
Saturés 6 g	
+ trans 0,2 g	
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 7 g	
Cholestérol 210 mg	68 %
Sodium 190 mg	8 %
Potassium 510 mg	15 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 5 g	
Protéines 16 g	
Vitamine A 159 ER	15 %
Vitamine C 9 mg	15 %
Calcium 246 mg	20 %
Fer 3 mg	20 %
Phosphore 348,5 mg	30 %





BOULETTES

de dinde orientales

6 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 9 minutes

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Au robot culinaire, mélanger la dinde avec le sambal oelek, l'huile, l'ail, le gingembre, le miso, la coriandre et les lentilles pendant environ 5 secondes. Ajouter les oignons verts et mélanger de nouveau pendant 1 à 2 minutes.

Avec les mains, façonner 24 boulettes.

Enrober les boulettes de graines de sésame. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four pendant 8 à 9 minutes.

Accompagnement : servir les boulettes avec 80 g (½ tasse) de quinoa ou 105 g (½ tasse) de riz brun et des légumes au choix.

INGRÉDIENTS

4 poitrines de dinde (454 g [1 lb]), en morceaux

2 c. à café de sambal oelek ou quelques gouttes de tabasco

1 c. à café d'huile de sésame, d'olive ou de canola

2 gousses d'ail, hachées

2 c. à café de gingembre frais, râpé

2 c. à café de miso

1 c. à soupe de coriandre fraîche

1 boîte de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées (donne 310 g)

6 oignons verts, en fines rondelles

1 c. à soupe de graines de sésame (facultatif)

INFO KILOS

Comme toutes les légumineuses, la lentille est riche en protéines, en fibres et en glucides complexes et elle est particulièrement nourrissante.



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 420	
Lipides 4 g	6 %
Saturés 1 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 1 g	
Cholestérol 50 mg	17 %
Sodium 1270 mg	53 %
Potassium 1190 mg	34 %
Glucides 56 g	19 %
Fibres 9 g	36 %
Sucres 10 g	
Protéines 41 g	
Vitamine A 77 ER	8 %
Vitamine C 12 mg	20 %
Calcium 74 mg	6 %
Fer 8,9 mg	60 %
Phosphore 622,1 mg	60 %

PÂTÉ ÉTAGÉ

au chou-fleur

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 50 minutes

INGRÉDIENTS

1 chou-fleur, en bouquets

1 c. à soupe d'huile d'olive
ou de canola

1 gros oignon, en dés

2 branches de céleri, en dés

2 carottes, en dés

2 gousses d'ail, émincées

454 g (1 lb) de dinde hachée

1 boîte de 398 ml de tomates en dés
(donne 390 g)

125 ml (½ tasse) de pâte de tomates

Huile d'olive ou beurre

2 c. à soupe de persil frais, haché

60 g (½ tasse) de fromage mozzarella
râpé

Sel et poivre frais moulu

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une marguerite, cuire le chou-fleur à la vapeur pendant environ 10 minutes.

Dans une grande poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, le céleri, les carottes et l'ail pendant 7 minutes.

Ajouter la dinde, les tomates et la pâte de tomates. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 5 minutes.

À l'aide du pied-mélangeur, réduire le chou-fleur en purée lisse avec un filet d'huile et le persil. Saler et poivrer.

Verser la préparation de dinde au fond d'un plat de cuisson de 23 x 23 cm (9 x 9 po). Étaler la purée de chou-fleur, puis couvrir de fromage. Cuire au centre du four pendant 30 minutes.

Accompagnement : servir le pâté avec des légumes ou une salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134).

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 370	
Lipides 17 g	26 %
Saturés 5 g	
+ trans 0,4 g	
Polyinsaturés 3 g	
Oméga-6 2,5 g	
Oméga-3 0,3 g	
Monoinsaturés 7 g	
Cholestérol 105 mg	35 %
Sodium 300 mg	13 %
Potassium 1490 mg	42 %
Glucides 26 g	9 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 13 g	
Protéines 29 g	
Vitamine A 653 ER	70 %
Vitamine C 91 mg	150 %
Calcium 190 mg	15 %
Fer 3,7 mg	25 %
Phosphore 379,7 mg	35 %



ROUELLES DE PORC

aux lentilles

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 2 heures 35 minutes

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

4 rouelles de porc d'environ
150 g (5 oz) chacune

1 oignon, haché

2 gousses d'ail, émincées

3 branches de céleri, en tronçons

3 carottes, en cubes

1 poivron rouge, épépiné
et coupé en cubes

1 pincée de paprika

1 pincée de poivre

125 ml (½ tasse) de vin blanc sec
(facultatif)

1 boîte de 796 ml de tomates en dés
(donne 785 g)

750 ml (3 tasses) de bouillon
de volaille pauvre en sodium

1 branche de thym frais

1 feuille de laurier frais

1 branche de romarin frais

1 boîte de 540 ml de lentilles,
rincées et égouttées (donne 310 g)

1 c. à soupe de persil frais, haché

PRÉPARATION

Placer la grille à sa position la plus basse et préchauffer le four à 150 °C (300 °F).

Dans une cocotte en fonte émaillée, à feu moyen, chauffer l'huile et saisir les rouelles pendant 2 minutes de chaque côté. Réserver.

Dans la même cocotte, faire revenir l'oignon, l'ail, le céleri, les carottes et le poivron pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le paprika et le poivre, puis déglacer au vin blanc.

Remettre la viande dans la cocotte, ajouter le reste des ingrédients, sauf les lentilles et le persil. Bien mélanger. Couvrir et cuire au four 2 heures 15 minutes.

Ajouter les lentilles et le persil, mélanger et poursuivre la cuisson pendant environ 10 minutes.

Accompagnement : servir avec des légumes ou une salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134).

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 420	
Lipides 8 g	12 %
Saturés 1,5 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 2,5 g	
Cholestérol 100 mg	33 %
Sodium 1260 mg	52 %
Potassium 1110 mg	32 %
Glucides 50 g	17 %
Fibres 10 g	40 %
Sucres 14 g	
Protéines 37 g	
Vitamine A 862 ER	90 %
Vitamine C 95 mg	160 %
Calcium 157 mg	15 %
Fer 8 mg	60 %
Phosphore 269 mg	25 %



WRAPS DE CHOU KALE

aux haricots rouges

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 2 minutes

INGRÉDIENTS

4 grandes feuilles de chou kale

1 boîte de 398 ml de haricots rouges, rincés et égouttés (donne 270 g)

2 gousses d'ail

1 c. à café de graines de cumin

1 c. à café de sambal oelek ou quelques gouttes de tabasco

Le jus de ½ lime

3 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

½ avocat, en cubes

Garnitures au choix (oignons verts, julienne de carottes ou de poivrons, feuilles de menthe, etc.)

PRÉPARATION

Cuire chaque feuille de chou à la vapeur environ 30 secondes.

Au robot culinaire, réduire la moitié des haricots en purée avec l'ail, le cumin et le sambal oelek.

Verser la préparation dans un bol et ajouter le reste des haricots, le jus de lime, la coriandre et l'avocat.

Sur un plan de travail, étaler les feuilles de chou et retirer les tiges centrales. Répartir la préparation sur les feuilles, puis ajouter les garnitures.

Pour chacun des wraps, rabattre les côtés de la feuille et rouler très serré.

.....

SUGGESTION

Pour un repas complet, vous pouvez accompagner les wraps d'une soupe de lentilles et d'épinards au cari (p. 118).

CONSEIL PRATIQUE

Pour confectionner les wraps, utilisez les grandes feuilles extérieures du chou frisé. Conservez le reste pour une autre utilisation : minestrone au chou kale (p. 133) ou smoothie énergisant (p. 108) par exemple.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 370	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 0,4 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 0,2 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 1,5 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 35 mg	1 %
Potassium 1420 mg	41 %
Glucides 63 g	21 %
Fibres 16 g	64 %
Sucres 0 g	
Protéines 23 g	
Vitamine A 111 ER	10 %
Vitamine C 51 mg	80 %
Calcium 163 mg	15 %
Fer 7,7 mg	60 %
Phosphore 399,5 mg	35 %



PÉTONCLES RÔTIS

aux épices

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

3 patates douces, pelées et coupées en rondelles de 5 mm (¼ po) d'épaisseur

2 c. à café d'huile d'olive

2 c. à café de graines de cumin

2 c. à café de graines de fenouil

1 c. à café de paprika doux

454 g (1 lb) de pétoncles 20-30

Pour le yogourt aux épinards

195 g (¾ tasse) de yogourt grec nature 0 % M.G.

15 g (½ tasse) d'épinards, hachés

2 c. à café de poudre de cari

3 oignons verts, ciselés finement

2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

Le jus de ¼ citron

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans un bol, enrober les patates douces d'huile. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four pendant 8 à 10 minutes.

Entre-temps, à l'aide d'un mortier ou d'un moulin à épices, broyer grossièrement les graines de cumin et de fenouil (ne pas réduire en poudre). Dans un bol, mélanger les épices broyées avec le paprika.

Sur un plan de travail, parsemer les pétoncles d'épices. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four pendant les 4 à 5 dernières minutes de cuisson des patates.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du yogourt aux épinards. Servir avec les pétoncles et les patates douces.

Accompagnement : servir avec une salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134).

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 4 g	6 %
Saturés 0,5 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,4 g	
Oméga-3 0,3 g	
Monoinsaturés 2 g	
Cholestérol 40 mg	13 %
Sodium 250 mg	10 %
Potassium 850 mg	24 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 5 g	
Protéines 26 g	
Vitamine A 1062 ER	110 %
Vitamine C 18 mg	30 %
Calcium 140 mg	10 %
Fer 3 mg	20 %
Phosphore 324,1 mg	30 %





SAUMON RÔTI

en croûte de pacanes

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 8 minutes

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger les pacanes, l'ail, le thym, le jus de citron, la purée de figues et le poivre.

Sur un plan de travail, enrober les pavés de saumon de la préparation en pressant légèrement. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four pendant 7 à 8 minutes.

Accompagnement : servir le saumon avec des légumes ou une salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134).

.....

VARIANTE

Remplacez le saumon par de la truite.

INGRÉDIENTS

55 g (½ tasse) de pacanes, hachées

1 gousse d'ail, hachée

2 c. à café de thym frais, ciselé

Le jus de ¼ citron

1 c. à café de purée de figues
ou de dattes

1 pincée de poivre noir, concassé

4 pavés de saumon sans peau
ni arêtes (454 g [1 lb])

INFO KILOS

Le saumon est l'une des meilleures sources d'oméga-3. Il est également riche en vitamine D, laquelle favorise l'oxydation des graisses après le repas.



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 280	
Lipides 19 g	29 %
Saturés 3 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 6 g	
Oméga-6 3,5 g	
Oméga-3 2 g	
Monoinsaturés 9 g	
Cholestérol 60 mg	20 %
Sodium 135 mg	6 %
Potassium 490 mg	14 %
Glucides 3 g	1 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 1 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A 43 ER	4 %
Vitamine C 2 mg	4 %
Calcium 46 mg	4 %
Fer 1,3 mg	10 %
Phosphore 895,9 mg	80 %

CHILI ÉPICÉ

à la dinde

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 55 minutes

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché

3 gousses d'ail, hachées

1 c. à soupe de cumin moulu

1 c. à café de chile (piment mexicain)

2 poivrons verts ou rouges,
épépinés et coupés en cubes

375 g (¾ lb) de poitrine de dinde,
hachée

2 c. à soupe de pâte de tomates

1 boîte de 796 ml de tomates en dés
(donne 790 g)

2 c. à café de chipotle
(piment fumé séché) moulu

1 boîte de 540 ml de haricots rouges,
rincés et égouttés (donne 370 g)

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter l'ail, le cumin, le chile, les poivrons et la dinde. Cuire à feu moyen pendant 5 à 6 minutes en remuant.

Ajouter la pâte de tomates, les tomates et le chipotle. Laisser mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes en mélangeant de temps à autre.

Ajouter les haricots et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

Accompagnement : servir le chili avec une salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134).

.....

CONSEIL PRATIQUE

N'hésitez pas à préparer une grande quantité de chili et congelez-le en portions.

INFO KILOS

Le haricot rouge fait partie des aliments d'origine végétale les plus riches en protéines. Il regorge de fibres rassasiantes.



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 480	
Lipides 6 g	9 %
Saturés 1 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 3 g	
Cholestérol 40 mg	13 %
Sodium 1360 mg	57 %
Potassium 2080 mg	59 %
Glucides 71 g	24 %
Fibres 16 g	64 %
Sucres 15 g	
Protéines 35 g	
Vitamine A 293 ER	30 %
Vitamine C 153 mg	260 %
Calcium 152 mg	15 %
Fer 8,8 mg	60 %
Phosphore 590,4 mg	50 %



RAGOÛT DE VEAU

à la sicilienne

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 1 heure 30 minutes

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché

454 g (1 lb) de veau maigre haché

3 gousses d'ail, hachées

1 carotte, en brunoise

1 courgette non pelée, en brunoise

2 c. à café de graines de fenouil

1 c. à soupe d'origan séché

1 c. à soupe de flocons de piment broyés

125 ml (½ tasse) de vin rouge

3 c. à soupe de pâte de tomates

1 boîte de 796 ml de tomates en dés (donne 785 g)

180 ml (¾ tasse) d'eau

1 courge spaghetti moyenne

Quelques brins d'origan frais, pour la décoration

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et la viande pendant 5 minutes.

Ajouter l'ail, la carotte, la courgette, le fenouil, l'origan et le piment. Cuire pendant 4 minutes.

Incorporer le vin et la pâte de tomates, puis poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates et l'eau. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 40 à 45 minutes en remuant de temps à autre.

Entre-temps, couper la courge en deux sur la longueur et retirer les graines. Poser les moitiés de courge, l'intérieur vers le bas, sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four pendant 30 minutes.

À l'aide d'une fourchette, effiloche la chair en spaghettis.

Servir la courge avec le ragoût et décorer d'origan.

Accompagnement : servir le ragoût avec une salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134).

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 320	
Lipides 12 g	18 %
Saturés 4 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 5 g	
Cholestérol 95 mg	32 %
Sodium 520 mg	22 %
Potassium 1380 mg	40 %
Glucides 26 g	9 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 12 g	
Protéines 26 g	
Vitamine A 338 ER	35 %
Vitamine C 55 mg	90 %
Calcium 137 mg	10 %
Fer 3,5 mg	25 %
Phosphore 353,6 mg	30 %



POULET RÔTI

à la portugaise

4 portions • PRÉPARATION : 40 minutes • RÉFRIGÉRATION : 1 heure • CUISSON : 50 minutes

INGRÉDIENTS

4 cuisses de poulet (454 g [1lb])

3 patates douces, pelées et coupées en bâtonnets (donne 385 g [2 ¾ tasses])

2 c. à café d'huile d'olive

Pour la marinade

3 gousses d'ail, hachées

1 c. à soupe de paprika

1 c. à soupe de flocons de piment doux

Le jus de ½ citron

60 ml (¼ tasse) de vin blanc sec

2 c. à soupe de pâte de tomates

15 g (¼ tasse) de persil frais, haché

60 ml (¼ tasse) d'eau

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Verser dans un sac refermable en plastique. Ajouter le poulet et bien l'enrober. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure (ou jusqu'à 6 heures pour accentuer la saveur).

Préchauffer le four à 160 °C (320 °F).

Mettre la volaille sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four pendant 35 minutes. À l'aide d'un pinceau, badigeonner de marinade toutes les 10 minutes. Couvrir de papier d'aluminium et réserver.

Augmenter la température du four à 190 °C (375 °F).

Dans un bol, enrober les bâtonnets de patates douces d'huile. Les étaler sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four pendant 12 à 15 minutes.

Accompagnement : servir le poulet rôti et les frites de patates douces avec des chips de choux de Bruxelles (p.130) ou une salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134).

.....

VARIANTE

Vous pouvez remplacer les cuisses par des poitrines de poulet.

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 290	
Lipides 10 g	15 %
Saturés 2,5 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 2 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 4,5 g	
Cholestérol 85 mg	28 %
Sodium 140 mg	6 %
Potassium 610 mg	17 %
Glucides 20 g	7 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 4 g	
Protéines 30 g	
Vitamine A 1410 ER	140 %
Vitamine C 4 mg	8 %
Calcium 45 mg	4 %
Fer 2,1 mg	15 %
Phosphore 266,6 mg	25 %



SAUTÉ DE GREVETTES à l'ananas

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile de coco,
d'olive ou de canola

½ oignon blanc, en cubes

1 poivron rouge, épépiné et coupé
en cubes

20 grosses crevettes (454 g [1 lb])
crues, décortiquées

1 c. à café de gingembre frais, râpé

3 gousses d'ail, hachées
grossièrement

70 g (1 tasse) de pois mange-tout

300 g (1 ½ tasse) d'ananas frais,
en cubes

2 c. à soupe de pâte de cari rouge

180 ml (¾ tasse) de bouillon de volaille
ou de légumes

2 c. à soupe de coriandre fraîche

PRÉPARATION

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire sauter l'oignon et le poivron pendant 2 minutes.

Ajouter les crevettes, le gingembre et l'ail. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.

Ajouter les pois mange-tout, l'ananas, la pâte de cari et le bouillon. Bien mélanger et porter à ébullition.

Répartir la préparation dans des bols et garnir de coriandre.

.....

SUGGESTION

Vous pouvez accompagner votre sauté d'une soupe de poisson espagnole (p. 123) ou d'une salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134).

INFO KILOS

Aliment coupe-faim, la crevette est particulièrement riche en protéines, en vitamines et en minéraux (niacine, B₁₂, phosphore et sélénium).



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 230	
Lipides 6 g	9 %
Saturés 2 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,5 g	
Monoinsaturés 1,5 g	
Cholestérol 170 mg	58 %
Sodium 210 mg	9 %
Potassium 610 mg	17 %
Glucides 19 g	6 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 11 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A 524 ER	50 %
Vitamine C 52 mg	90 %
Calcium 123 mg	10 %
Fer 4,1 mg	30 %
Phosphore 284,5 mg	25 %





SAUTÉ DE POULET

aux pois chiches

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 10 minutes

PRÉPARATION

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer les huiles et faire sauter le poulet pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter l'ail, le gingembre, l'oignon et le poivron. Poursuivre la cuisson pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition en remuant constamment.

Servir immédiatement.

.....

CONSEIL PRATIQUE

Le bok choy (ou pak-choï) se conserve dans un sac en plastique hermétique pendant 1 semaine au réfrigérateur.

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 450	
Lipides 14 g	22 %
Saturés 3 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 4 g	
Oméga-6 3,5 g	
Oméga-3 0,3 g	
Monoinsaturés 6 g	
Cholestérol 85 mg	28 %
Sodium 360 mg	15 %
Potassium 850 mg	24 %
Glucides 42 g	14 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 6 g	
Protéines 39 g	
Vitamine A 274 ER	25 %
Vitamine C 76 mg	130 %
Calcium 112 mg	10 %
Fer 6,4 mg	45 %
Phosphore 472,8 mg	45 %

INGRÉDIENTS

2 c. à café d'huile d'olive

1 c. à café d'huile de sésame

4 poitrines de poulet, en lanières
(454 g [1lb])

4 gousses d'ail, émincées finement

2 c. à café de gingembre frais, râpé

½ oignon, en lanières

1 poivron rouge, épépiné et coupé
en lanières

Les feuilles de 2 bok choys,
coupées en deux sur la longueur

100 g (⅔ tasse) de quinoa cuit

1 boîte de 540 ml de pois chiches,
rincés et égouttés (donne 375 g)

1 c. à soupe de sauce soya
pauvre en sodium

90 ml (6 c. à soupe) de bouillon
de volaille maison ou sans sel



INFO KILOS

Le bok choy est une excellente source végétale de calcium biodisponible (c'est-à-dire que l'organisme peut assimiler). Rappelons qu'une alimentation pauvre en calcium peut favoriser la prise de poids.

SAUMON MARINÉ

et salsa de mangue

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • RÉFRIGÉRATION : 1 heure • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

4 pavés de saumon d'environ 60 g
(2 oz) chacun, avec la peau

Pour la marinade

2 c. à café de miso

1 c. à café de gingembre frais, râpé

1 c. à café de coriandre moulue

1 c. à café de purée de dattes
ou de sirop d'érable

60 ml (¼ tasse) de jus d'orange

Pour la salsa de mangue

1 piment thaï, haché finement
(facultatif)

1 oignon vert, ciselé

1 c. à soupe de coriandre fraîche,
hachée

½ poivron rouge, en dés

½ concombre, en dés

1 mangue, en dés

1 c. à soupe de jus d'orange

Le zeste et le jus de 1 lime

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger au fouet tous les ingrédients de la marinade. Verser dans un sac refermable en plastique. Enrober le saumon de marinade. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Mettre les pavés de saumon sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four pendant 6 à 10 minutes.

Entre-temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la salsa.

Répartir la salsa dans des assiettes et déposer les pavés de saumon.

Accompagnement : servir le saumon avec des légumes.

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 1 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 0,3 g	
Oméga-3 1 g	
Monoinsaturés 1,5 g	
Cholestérol 30 mg	10 %
Sodium 160 mg	6 %
Potassium 530 mg	15 %
Glucides 20 g	7 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 12 g	
Protéines 14 g	
Vitamine A 153 ER	15 %
Vitamine C 60 mg	100 %
Calcium 51 mg	4 %
Fer 1,3 mg	10 %
Phosphore 493 mg	45 %



DÉLICE

au chocolat noir

4 portions • PRÉPARATION : 5 minutes • RÉFRIGÉRATION : 1 heure 30 minutes

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya au chocolat noir

1 pincée de cinq-épices

2 c. à soupe de graines de chia

2 c. à soupe de copeaux de chocolat noir, pour la décoration

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger le lait avec le cinq-épices et le chia.

Répartir la préparation dans des coupes.

Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure 30 minutes.

Garnir de copeaux de chocolat noir.

INFO KILOS

.....

La graine de chia contient des protéines et est riche en fibres et en bons gras.



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 5 g	8%
Saturés 2,5 g	
+ trans 0,1 g	
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 0,3 g	
Oméga-3 1 g	
Monoinsaturés 0,4 g	
Cholestérol 5 mg	2 %
Sodium 45 mg	2 %
Potassium 105 mg	3 %
Glucides 10 g	3 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 7 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 36 ER	4 %
Vitamine C 1 mg	2 %
Calcium 107 mg	10 %
Fer 0,7 mg	6 %
Phosphore 108 mg	10 %



RENVERSÉS AU YOGOURT,

à la mangue et aux fraises

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • REPOS : 15 minutes • CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

1 œuf, battu

100 g (1 tasse) de son d'avoine

250 ml (1 tasse) de boisson d'amande

1 pincée de levure chimique
(poudre à pâte)

1 pincée de cannelle moulue

1 grosse mangue, pelée, dénoyautée
et coupée en dés

12 fraises, en quartiers

260 g (1 tasse) de yogourt grec nature
2 % M.G.

Quelques feuilles de menthe fraîche,
pour la décoration (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160 °C (320 °F).

Dans un bol, mélanger l'œuf avec le son d'avoine, la boisson d'amande, la levure chimique et la cannelle. Laisser reposer pendant 15 minutes.

Beurrer des ramequins de 125 ml (½ tasse) et mettre les fruits au fond.

Verser la préparation sur les fruits et cuire au centre du four pendant 20 minutes.

Passer un couteau d'office autour des renversés. Démouler dans des petites assiettes à dessert, puis garnir de yogourt et de menthe.

.....

VARIANTE

Vous pouvez choisir d'autres fruits pour cette recette. Par exemple, remplacez la mangue et les fraises par de l'ananas et des petits fruits.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 2 g	
+ trans 0,1 g	
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,3 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 1,5 g	
Cholestérol 50 mg	17 %
Sodium 120 mg	5 %
Potassium 290 mg	8 %
Glucides 28 g	9 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 16 g	
Protéines 12 g	
Vitamine A 75 ER	8 %
Vitamine C 31 mg	50 %
Calcium 97 mg	8 %
Fer 2,6 mg	20 %
Phosphore 130,4 mg	10 %





CRUFUDGE

aux noisettes

8 petits carrés • PRÉPARATION : 5 minutes • RÉFRIGÉRATION : 1 heure

PRÉPARATION

Au robot culinaire muni d'une lame en forme de S, mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse, mais non pâteuse.

Transvider la préparation dans un plat de cuisson carré de 23 x 23 cm (9 x 9 po) graissé.

Réfrigérer au moins 1 heure.

Couper en 8 petits carrés.

INGRÉDIENTS

140 g (1 tasse) de noisettes

5 c. à café de cacao en poudre

10 dattes, dénoyautées

Valeur nutritive par carré

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 10 g	15 %
Saturés 1 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 8 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 1 mg	0 %
Potassium 300 mg	8 %
Glucides 26 g	9 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 21 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 6 ER	0 %
Vitamine C 0 mg	0 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer 1 mg	6 %
Phosphore 76,4 mg	6 %

BOULES d'énergie

15 boules • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 8 minutes

INGRÉDIENTS

75 g (½ tasse) de raisins secs

65 g (½ tasse) de canneberges
séchées

160 g (1 tasse) de dattes dénoyautées

2 c. à soupe de graines de lin

1 c. à café de graines de chia

140 g (1 tasse) de graines de tournesol

150 g (1 tasse) d'amandes blanchies

¼ c. à café de cannelle moulue

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).

Dans un bol, faire tremper les raisins secs, les canneberges et les dattes dans l'eau chaude pendant 10 minutes.

Entre-temps, au robot culinaire, hacher le reste des ingrédients.

Ajouter les fruits égouttés et mélanger jusqu'à consistance d'une pâte.

Façonner avec les mains une quinzaine de boules d'environ 2 c. à soupe et les déposer sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin. Cuire au centre du four pendant 8 minutes.

Laisser refroidir sur une grille.

INFO KILOS

La graine de tournesol est une excellente source de fibres solubles et de protéines, et contient des vitamines et des minéraux. Elle est donc parfaite pour une collation rassasiante et nutritive. Source d'acides gras essentiels, elle renferme un taux élevé de phytostérols, un atout pour la santé cardiovasculaire.



Valeur nutritive par boule

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 10 g	15 %
Saturés 1 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 5 g	
Oméga-6 4,5 g	
Oméga-3 0,5 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 3 mg	0 %
Potassium 230 mg	6 %
Glucides 17 g	6 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 11 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A 1 ER	0 %
Vitamine C 1 mg	2 %
Calcium 40 mg	4 %
Fer 1,4 mg	10 %
Phosphore 170,8 mg	15 %



SALADE DE FRUITS

étagée

1 portion • PRÉPARATION : 10 minutes

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de fraises fraîches,
en tranches

2 c. à soupe de kiwi, en tranches

2 c. à soupe de bleuets frais

2 c. à soupe d'ananas, en cubes

2 c. à soupe de framboises fraîches

1 c. à soupe de crème 15 % (facultatif)

PRÉPARATION

Dans une coupe transparente ou une verrine, superposer les fruits en couches et arroser d'un filet de crème.

.....

VARIANTE

Vous pouvez prendre tous les fruits que vous avez sous la main (banane, orange, poire, pomme, etc.).

INFO KILOS

.....

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est important de consommer deux ou trois fruits par jour. Les fraises, les framboises, les kiwis et les bleuets sont parmi les plus rassasiants, tout comme l'orange, l'abricot, la pomme et la poire.



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 5 g	8 %
Saturés 3 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 0,4 g	
Oméga-6 0,2 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 1,5 g	
Cholestérol 15 mg	5 %
Sodium 15 mg	1 %
Potassium 200 mg	6 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 7 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 48 ER	4 %
Vitamine C 45 mg	70 %
Calcium 49 mg	4 %
Fer 0,4 mg	2 %
Phosphore 47,2 mg	4 %



TIRAMISU

aux dattes

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes

INGRÉDIENTS

260 g (1 tasse) de ricotta 5 % M.G.

60 ml (¼ tasse) de lait 2 %

50 g (½ tasse) de moitiés de noix de Grenoble

240 g (1 ½ tasse) de dattes dénoyautées

2 c. à soupe de café de type expresso

2 c. à café de sirop d'érable (facultatif)

4 c. à café de cacao en poudre

PRÉPARATION

Au robot culinaire, mélanger la ricotta et le lait pendant 8 secondes ou jusqu'à consistance homogène. Réserver au réfrigérateur.

Au robot culinaire, broyer les noix et les dattes. Ajouter le café, le sirop d'érable et 2 c. à café de cacao. Mélanger.

Dans des verrines, faire des couches successives avec la préparation de dattes et celle à la ricotta jusqu'à épuisement des ingrédients.

Saupoudrer avec le reste du cacao.

INFO KILOS

.....

La datte est particulièrement riche en fibres et est une bonne source de calcium. Deux ou trois dattes fraîches comblent n'importe quel amateur de desserts !



Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 410	
Lipides 13 g	20 %
Saturés 4 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 5 g	
Oméga-6 4 g	
Oméga-3 1 g	
Monoinsaturés 2,5 g	
Cholestérol 20 mg	7 %
Sodium 90 mg	4 %
Potassium 660 mg	19 %
Glucides 62 g	21 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 48 g	
Protéines 12 g	
Vitamine A 80 ER	8 %
Vitamine C 0 mg	0 %
Calcium 237 mg	20 %
Fer 1,6 mg	10 %
Phosphore 227,9 mg	20 %



BISCUITS

nutritifs

15 biscuits • PRÉPARATION : 15 minutes • RÉFRIGÉRATION : 15 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

80 ml (⅓ tasse) de lait 2 %

85 g (⅓ tasse) de crème sure ou de
yogourt grec nature 0 % M.G.

80 g (½ tasse) de dattes dénoyautées,
hachées

30 g (¼ tasse) de canneberges
séchées

80 g (⅔ tasse) de farine d'amande

55 g (½ tasse) de cacao en poudre

2 c. à soupe de graines de lin

1 c. à café de levure chimique
(poudre à pâte)

½ c. à café de bicarbonate de soude

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160 °C (320 °F).

Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance d'une pâte. Réserver au réfrigérateur pendant 15 minutes.

Façonner avec les mains une quinzaine de boules et les déposer sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin. Les aplatir avec le dos d'une cuillère à soupe. Cuire au centre du four pendant environ 10 minutes.

À l'aide d'une spatule, placer les biscuits sur une grille et laisser refroidir.

.....

SUGGESTION

Glissez quelques biscuits nutritifs et une boisson de soya ou une petite brique de lait dans votre sac de sport. Après votre activité physique, ils vous permettront de retrouver rapidement vos forces.

Valeur nutritive par biscuit	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 3 g	5%
Saturés 1 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,2 g	
Oméga-3 0,5 g	
Monoinsaturés 0,5 g	
Cholestérol 4 mg	2 %
Sodium 125 mg	5 %
Potassium 190 mg	5 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 7 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 17 ER	2 %
Vitamine C 0 mg	0 %
Calcium 66 mg	6 %
Fer 1,3 mg	10 %
Phosphore 83,9 mg	8 %





TARTE SABLÉE

aux amandes et au chocolat

12 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 15 minutes • RÉFRIGÉRATION : 3 à 4 heures

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Au robot culinaire, mélanger les amandes, la farine, le cacao, l'huile et l'œuf jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

Étendre la préparation dans un moule à tarte de 23 cm (9 po) à fond amovible et presser avec les mains en faisant des bords pour contenir la ganache. Cuire au centre du four pendant 15 minutes. Laisser refroidir avant de garnir.

Dans une casserole antiadhésive, à feu moyen, porter le lait à ébullition. Dans un bol, mettre le chocolat et verser le lait dessus. Remuer pendant 2 minutes. Ajouter l'huile et remuer pendant 3 à 4 minutes.

Verser la ganache sur la croûte. Réfrigérer pendant 3 à 4 heures jusqu'à ce que la ganache soit figée.

.....

CONSEIL PRATIQUE

Si vous n'avez pas d'huile de noix de coco, vous pouvez la remplacer par du beurre fondu.

INGRÉDIENTS

185 g (1 ¼ tasse) d'amandes naturelles, hachées grossièrement

40 g (⅓ tasse) de farine de blé entier

2 c. à soupe de cacao en poudre

1 c. à soupe d'huile de noix de coco vierge, fondue

1 œuf, battu

Pour la ganache

180 ml (¾ tasse) de lait

225 g (7 ½ oz) de chocolat noir ou mi-sucré, haché grossièrement

2 c. à soupe d'huile de noix de coco vierge, fondue

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 20 g	31 %
Saturés 10 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 1,5 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
Cholestérol 15 mg	5 %
Sodium 15 mg	1 %
Potassium 125 mg	4 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 1 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 14 ER	2 %
Vitamine C 0 mg	0 %
Calcium 59 mg	6 %
Fer 3 mg	20 %
Phosphore 87,8 mg	8 %



À PROPOS des auteures

Elisabeth Cerqueira est coprésidente de NutriSimple, un réseau de 44 cliniques privées de nutrition au Québec. Elle est l'auteure de deux autres livres dans la collection Savoir quoi manger (*Sans gluten* et *Arthrite et inflammation*) et de quatre ouvrages dans la collection Superaliments (*Anti-âge*, *Bonheur*, *Mémoire* et *Diabète*). Elle détient un baccalauréat en nutrition de l'Université McGill et est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ).

Depuis plus de 15 ans, Elisabeth exerce en clinique où elle apprend à ses clients à mieux manger en promouvant la qualité nutritionnelle de leur alimentation. Elle traite les déséquilibres alimentaires causés par l'obésité, le diabète, le cholestérol, l'arthrite, l'anorexie, etc. Sa mission est d'être la partenaire santé de ses clients. À la fine pointe des recherches scientifiques, elle offre – avec son équipe de nutritionnistes – un programme nutritionnel simple. Son approche favorise une alimentation pour atteindre le sommet de sa forme.

Sa passion pour la nutrition est notoire dans les milieux médicaux, mais aussi artistiques. Elle a d'ailleurs été la nutritionniste de plusieurs célébrités, dont l'acteur Gerard Butler.

Elle aime cuisiner avec ses trois enfants et elle applique quotidiennement toutes les recommandations de cet ouvrage. Pour elle, bien manger rime d'abord avec plaisir et simplicité. Issue d'une famille européenne, elle est une bonne vivante qui aime profiter des plaisirs de la table.

elisabeth@nutrisimple.com
www.nutrisimple.com

Marise Charron est diplômée de l'Université Laval, et exerce en tant que nutritionniste-diététiste depuis maintenant plus de 25 ans. En 1998, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) lui a remis le prix Mérite annuel en nutrition.

Co-auteure avec Elisabeth Cerqueira de plusieurs ouvrages dans les collections Savoir quoi manger et Superaliments, elle aime transmettre ses connaissances tant sur la nutrition que sur la cuisine, deux domaines connexes qui la passionnent. Marise adore découvrir et inventer de nouvelles recettes, et pour elle, manger sainement, c'est savoir savourer le moment présent.

En 1991, Marise fonde le Groupe Harmonie Santé pour assurer la formation continue des nutritionnistes-diététistes en pratique privée et favoriser les échanges entre les professionnels de la santé. En 2010, elle s'associe avec Elisabeth Cerqueira pour créer NutriSimple. Entrepreneure dans l'âme, elle est également à la barre de Nutrition2C, qui offre un service d'analyse et d'étiquetage nutritionnel à plusieurs entreprises, écoles, restaurants et magazines au Québec et en France.

Parallèlement, Marise exerce en cabinet. Elle adore la relation privilégiée qu'elle a avec ses clients, à qui elle préconise de saines habitudes de vie dans une approche respectueuse de la diversité corporelle.

marise@nutrisimple.com
www.nutrisimple.com



REMERCIEMENTS

Merci à Marc G. Alain et à Isabelle Jodoin, du Groupe Modus, de nous avoir donné l'opportunité d'écrire un nouvel ouvrage dans la collection Savoir quoi manger. Merci à Nolwenn Gouezel, éditrice de contenu, ainsi qu'à l'équipe de graphisme pour son travail de mise en page et d'infographie.

Nous remercions également André Noël, photographe, et Gabrielle Dalessandro, styliste culinaire, pour les appétissants visuels qui illustrent nos recettes.

Nous tenons également à reconnaître l'excellent travail de conseillère scientifique et directrice générale chez NutriSimple, Marlène Bouillon, nutritionniste et PhD.

Merci à notre merveilleux chef, Michael Linnington, qui a su ajouter de la saveur à toutes nos recettes.

Merci à tous nos clients qui nous font confiance lors de nos consultations nutritionnelles.

Pour conclure, nous tenons à remercier les amours de nos vies : nos conjoints, Jack et Pierre, qui ont eu la patience de nous soutenir tout au long de la rédaction de cet ouvrage, et nos enfants, Eza, Oceana, Xavier et Jessica, Dominique et Valérie, qui nous incitent à poursuivre nos rêves.

À vous tous, nous vous souhaitons profondément d'atteindre vos objectifs de vie. Merci à tous ceux qui se procureront cet ouvrage ainsi qu'à ceux qui nous consulteront en clinique afin que nous les aidions à atteindre et à maintenir leur poids santé pour la vie et tout cela dans un environnement sans régime !

RESSOURCES

pour les personnes en surpoids

CANADA

Association pour la santé publique du Québec

Dossier sur la problématique du poids

aspq.org

Coalition québécoise sur la problématique du poids

cqpp.qc.ca

ÉquiLibre, Groupe d'action sur le poids

equilibre.ca

Diététistes du Canada

dietitians.ca

Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

pwc.ottawaheart.ca/fr

FRANCE

Programme national Nutrition Santé

mangerbouger.fr

Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids

gros.org

SUISSE

Association suisse des diététicien(ne)s

svde-asdd.ch

BELGIQUE

Plan national nutrition santé

monplannutrition.be

SUGGESTIONS DE LECTURE

Guèvremont, Guylaine, et Marie-Claude Lortie. *Mangez !*, La Presse, 2007.

Roth, Geneen. *Les femmes, la nourriture et Dieu*, Un monde différent, 2011.

Thich Nhat Hanh, et D^r Lilian Cheung. *Savourez, mangez et vivez en pleine conscience*, Guy Trédaniel Éditeur, 2011.



INDEX

des recettes

PETITS-DÉJEUNERS

Crêpes de son d'avoine.....	106
Galettes de sarrasin sucrées-salées ...	111
Omelette aux épinards et au saumon fumé.....	104
Parfait déjeuner	112
Quesadillas au poulet	114
Quinoa regain matinal.....	116
Smoothie énergisant.....	108

SOUPES ET SALADES

Chips de choux de Bruxelles.....	130
Minestrone au chou kale	133
Salade de brocoli aux lentilles.....	126
Salade de crudités au fromage de chèvre	120
Salade de crudités aux crevettes.....	134
Salade de fenouil colorée	124
Salade de roquette aux pois chiches ..	128
Soupe de lentilles et d'épinards au cari	118
Soupe de poisson espagnole	123

PLATS PRINCIPAUX

Boulettes de dinde orientales.....	145
Brochettes de poulet grillé.....	138
Chili épicé à la dinde	156

Lasagne de courgettes aux fruits de mer	136
Pâté étagé au chou-fleur.....	146
Pétoncles rôtis aux épices.....	152
Poivrons farcis à la marocaine	140
Poulet rôti à la portugaise	160
Quiche en croûte de quinoa.....	142
Ragoût de veau à la sicilienne	158
Rouelles de porc aux lentilles	148
Saumon mariné et salsa de mangue...	166
Saumon rôti en croûte de pacanes.....	155
Sauté de crevettes à l'ananas.....	162
Sauté de poulet aux pois chiches	165
Wraps de chou kale aux haricots rouges	150

DESSERTS ET COLLATIONS

Biscuits nutritifs.....	180
Boules d'énergie	174
Crufudge aux noisettes	173
Délice au chocolat noir	168
Renversés au yogourt, à la mangue et aux fraises	170
Salade de fruits étagée	176
Tarte sablée aux amandes et au chocolat	183
Tiramisu aux dattes	178

CONVERSIONS

et substitutions

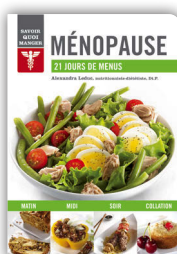
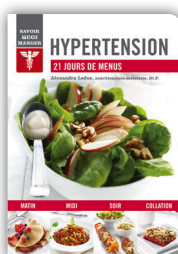
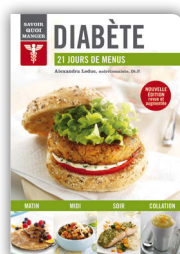
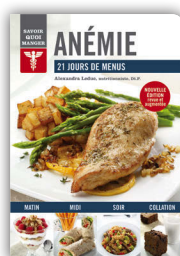
Degrés Celsius	Thermostat	Degrés Celsius	Thermostat
30-40	1	180-190	1
60-70	2	200-210	2
90-100	3	240	3
120-130	4	260-280	4
150-160	5	290-300	5

Certains aliments mentionnés dans cet ouvrage ne portent pas le même nom au Québec et en Europe, et d'autres ne sont pas des produits de consommation courante dans tous les pays. Le tableau suivant vous permettra de trouver les ingrédients qu'il vous faut pour réaliser les recettes ou dont il est fait mention dans cet ouvrage.

QUÉBEC	EUROPE
Arachide	Cacahuète
Bleuet	Myrtille
Boisson de soya	Jus de soja
Canneberge	<i>Cranberry</i>
Cheddar	Emmental ou gruyère
Craquelin	<i>Cracker</i>
Crème 10 %	Crème fleurette légère
Crème 35 %	Crème fleurette entière
Crème sure	Crème aigre (crème fraîche avec un filet de vinaigre)
Croustade	<i>Crumble</i>
Croustilles	<i>Chips</i>
Farine de blé entier	Farine de blé complète (T 110)
Fromage cottage	Fromage ricotta ou fromage blanc
Gruau	Porridge
Huile de canola	Huile de colza
Lait 1 %	Lait écrémé
Lait 2 %	Lait demi-écrémé
Lait 3,25 %	Lait entier
Lime	Citron vert
Melon d'eau	Pastèque
Morue fraîche	Cabillaud
Pacane	Noix de pécan
Papier parchemin	Papier sulfurisé
Pâte de tomates	Double concentré de tomates
Pétoncle	Noix de coquille Saint-Jacques
Pois mange-tout	Pois gourmand
Poitrine de poulet	Blanc de volaille
Sauce soya	Sauce soja
Trempepette	<i>Dip</i>
Yogourt	Yaourt

SAVOIR QUOI MANGER

Une alimentation **adaptée** à vos besoins grâce
aux **conseils** de nutritionnistes chevronnés



SAVOIRQUOIMANGER.COM



21 JOURS DE MENUS

**pour perdre ses kilos en trop
et maintenir son poids à long terme**

.....

Maigrir sans suivre un régime draconien, sans aliments interdits, sans danger pour votre santé et surtout sans reprendre les kilos perdus, c'est possible !

Comment? En modifiant votre mode de vie et en adoptant de saines habitudes alimentaires qui vous permettront de contrôler votre poids tout en savourant les plaisirs de la vie.

Ce guide vous permettra de :

- comprendre pourquoi vous avez de la difficulté à maigrir ou à conserver un poids santé;
- prendre conscience que votre poids dépend non seulement de votre alimentation, mais aussi, entre autres, de votre niveau d'activité physique, de votre sommeil et de la gestion de vos émotions;
- profiter de recommandations simples pour adopter facilement une alimentation saine qui vous permettra de combler vos besoins nutritionnels sans ressentir la faim;
- planifier vos repas et prévoir vos collations grâce à des menus quotidiens équilibrés.

Découvrez des recettes savoureuses, simples et rapides à préparer : quésadillas au poulet, chips de choux de Bruxelles, quiche en croûte de quinoa, saumon mariné et salsa de mangue, lasagne de courgettes aux fruits de mer, poulet rôti à la portugaise, tarte sablée aux amandes et au chocolat, tiramisu aux dattes... et retrouvez le plaisir de manger sans culpabilité.

Faites de votre alimentation votre alliée santé!